

# اسلام کا نظریہ صحت و مرض

ISLAMIC CONCEPT OF HEALTH & DISEASE

تقدیم: شیخ الحدیث والفتویٰ ڈاکٹر سعید شیر علی شام الدینی

تحقیق و تدوین محمد اسرار ابن مدنی





وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَانَتْ مَبَازِئًا (القرآن)

# اسلام کا نظریہ صحت و مرض

ترتیب و تدوین

محمد اسرار ابن مدنی

مجلس تحقیق الاسلامی

اکوڑہ خٹک، نوشہرہ

تقدیم و تصدیق: از شیخ التفسیر مولانا ڈاکٹر شیر علی شاہ مدنی مدظلہ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله وكفى وسلاماً على عباده الذين اصطفى  
اما بعد، فاضل محترم مولانا محمد اسرار بن مدنی کی زرین و قیع تالیف  
اسلام کا نظریہ صحت و مرض

کے بالاستیعاب مطالعہ (من البدایہ الی النہایہ) سے آنکھیں منور، دل  
و دماغ معطر ہوئے۔

مشاء اللہ قرآنی آیات، نبوی روایات کی روشنی میں جاذب فکر و نظر، روح پرور موضوعات  
کی بدولت کتاب کے پانچ ابواب کو پانچ وقفوں میں سر تا پا دیکھنے کی سعادت نصیب ہوئی۔  
اصول صحت، آداب اکل و شرب، طبیات محلات کے فوائد و منافع، خباثت  
محرمات کے قبائح و اضرار، مخزن الدعوات المستجابہ والدہ محترمہ کی توقیر و تعظیم، حقوق الاولاد،  
مریض اور اس کی عیادت و تیمار داری کے اجور و مشوبات، امراض اور ان کی اسباب  
و علامات، علاج اور پرہیز اور دیگر کتاب کے عنوان سے وابستہ مربوط مباحث کے پیش نظر  
تصنیفی میدان میں یہ معدوم النظیر منفرد کتاب ایک ممتاز دینی، علمی، تحقیقی انسانی خدمات کا  
عظیم شاہکار ہے۔

بارہ گاہ الہی میں دست بدعا ہوں کہ وہ اپنے خصوصی عنایات و نوازشات سے ان  
اصحاب التالیفات الجدیدہ اور ارباب التحقیات السدیدہ کے ان بے لوث، للہی جھوڑ مشکورہ  
کو شرف پذیرائی عطا فرما کر ان کی مزید توفیق و اخلاص کی دولت سے مالا مال فرماوے۔

اور ان گراں قدر تصنیفات سے سے عوام و خواص کو استفادہ کی توفیق نصیب  
فرماوے، واللہ من وراء القصد وهو یجزی عبادة المحسنین و صلی  
اللہ تعالیٰ علی اشرف رسلہ و خاتم انبیاءہ و علی آلہ و اصحابہ  
اجمعین الطیبین الطاہرین۔

## عکس

تقدیم و تصدیق: از شیخ التفسیر مولانا ڈاکٹر شیر علی شاہ مدنی مدظلہ

بسم اللہ الرحمن الرحیم

**Dr. Sher Ali Shah Almadani**

**الحکمر شبر علی شاہ المدنی**

P.H.D. (Gold Medalist) Madina University

الدکھراہ (بمرتبة الشرف الأولى)

Prof. of Hadith in Jamia Darul Uloom Haqqania

من الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة ومبعضها (سابقاً)

Akora Khattak, K.P.K. Pakistan

اساتذہ الحدیث بجامعہ دارالعلوم الحقانیہ اکوڑہ خٹک

Ph: 0923-630731

الٹلم غبر بضم غواہ. پاکستان

Date:.....

.....التاریخ:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله وكفى وسلاً على عباده الذين اصطفى

آقاہد ، حضرات فضلاء کرام ، محترم مولانا محمد اسرار بن مدنی کی زین و تیغ کا لیلی

اسلام کا نظریہ صحت و مرض

کے بلا شیبہ مطالعہ (من الہدایہ الی النجاة) سے آگاہی ستر ، دل و دماغ مسرور ہے  
ماشاء اللہ ، قرآنی آیات ، نبوی روایات کی روشنی میں جاذب فکر و فطرت ، روح پرور موضوعات کی بدولت کتاب کے پانچ ابواب کو  
پانچ دفتروں میں ستر یا دیکھنے کی سعادت نصیب ہوئی ،  
احول صحت ، آداب اکل و شرب ، طبیات و حملات کے فوائد و ممانع ، جائز و حرامات کے نتائج و اذکار ، مخزن الابرار ، التجار و الوہد  
کی تفریح و تنلیم ، حقوق الاولاد ، ملین اور اسکی سعادت و بقا و دراری کے اجرو و شرکات ، امراض اور ان کے اسباب و علاجات ، علاج اور پیشہ  
اور دیگر کتاب کے عنوان سے وابستہ مربوط مباحث کے پیش نظر تصنیفی سیرا میں یہ معدوم السطر منقول کتاب ایک ممتاز دینی ، علمی ، تحقیقی  
انسانی خدمات کا عظیم شاہکار ہے ۔

بارگاہ الہی میں دست بردار ہو کر وہ اپنے خصوصی غامضات و روز نشا سے ان اصحاب البالیات الہدیہ اور ارباب التعمید السویدہ  
کے ان لعل ، لآلئہ جو رشکوہ کو شرف پہنچائی عدا زان و مزین و منقوش و اظہر کے دل سے لانا لار سے ،  
اور ان کے ان گنتہ و نصیحتات سے عوام و خواص کو استفادہ کی توفیق نصیب فرماے ، واللہ من وراء القصد و هو اعز  
عبادہ المحسنین و مثل لکرتی علی انفسہ و دلائم انہا اذہم آلہ راشی باجمہت البلیغین اللہ جودہ  
کتبہ تام اہل السلام ، شریعتی شاد لا ینالہ

۱۴۳۵/۴/۸

جامعہ دارالعلوم حقانیہ اکوڑہ خٹک، ضلع نوشہرہ ، ٹلم غبر بضم غواہ

Jamia Darul Uloom Haqqania Akora Khattak, Distt Nowshera, K.P.K. Pakistan



## فہرست

4	تقدیم از حضرت مولانا ڈاکٹر شیر علی شاہ مدنی صاحب
5	فہرست
13	پیش لفظ

### باب اول: اسلام اور صحت

16	صحت کی اہمیت اور اسلامی تعلیمات
16	صحت، اللہ کی نعمت
17	احتیاط و اعتدال
18	صحت اور شکرانہ نعمت
18	اچھی صحت میں روزوں کا کردار
19	متوازن غذا اور اسوۂ حسنہ
20	اچھی صحت کے لیے پاک غذا کی ضرورت
21	ناپاک غذائیں، مضر صحت
22	لحم خنزیر کے نقصانات
24	متوازن غذا کا استعمال

24	میٹھے پانی کا اہتمام
26	کھانے پینے کے برتنوں کو ڈھانپنا
27	پانی، ناپاک نہ بنائیں
28	اچھی اور عمدہ غذاؤں کا جواز اسوۂ حسنہ کی روشنی میں
29	متوازن غذائیں اور اسوۂ حسنہ
30	عمدہ غذاؤں کا استعمال مگر تعیش سے احتراز
31	غذا میں سادگی
32	گوشت اور اسوۂ حسنہ
34	غذا ذوق اور مزاج کے مطابق ہو
34	حلال کو حرام نہ کیا جائے
35	غذائیں ایک دوسرے کی معاون ہو
36	گندگی کھانے والے جانوروں سے احتراز
36	کھانے میں صفائی کا خیال رکھا جائے
37	نیند، راحت بدن و روح
38	ماحول اور صحت
38	ماحول کی صفائی کے لیے شجر کاری
38	ماحولیاتی آلودگی سے حفاظت
39	تفریح اور اسلام
40	خلاصہ بحث



## باب دوم: اسلام میں ماں کی صحت اور ذمہ داریاں

43	ماں کی عظمت اور رفعت شان
44	ماں کا مقام اور قرآنی ہدایات
45	ماں کی عظمت اور حدیث مصطفیٰ ﷺ
46	گھر جس کے جنت آئی اور آکر پلٹ گئی
46	ماں کے قدموں میں جنت
47	اسلام اور رضاعی ماں
48	ماں کی ذمہ داریاں
49	حاملہ خاتون اور روحانی پاکیزگی
49	حاملہ خاتون اور جسمانی پاکیزگی
52	حاملہ خواتین کے لیے ہدایات
53	حاملہ سے متعلق خطرناک غلطیاں
54	طبی معائنہ
55	ماں کی صحت اور متوازن غذا کی ضرورت
55	حاملہ کے لیے قرآنی غذا
56	غذائیں، دوائیں اور احتیاط

## باب سوم: اسلام اور بچے کی صحت

58	بچے کی صحت
58	صحت مند بچہ، قوم کا مستقبل

59	بہترین تحفہ
59	اولاد کے تین حقوق
60	بچے کے لیے ماں کا پہلا تحفہ
60	تحفظ کا انمول احساس
60	ماں کا دودھ، بچے کی صحت
61	بچے کے لیے ماں کے دودھ کی اہمیت
62	شیر خوار بچوں کی بیماری کا اہم سبب
62	فیڈر اور چوسنی کے برے اثرات
64	ماں کا دودھ، بچے کے لیے متوازن غذا
64	دودھ پلانے کے اوقات
65	بچوں کی پرورش سے متعلق تدابیر اور احتیاط
68	جان لیوا بیماریوں سے بچوں کی حفاظت
69	ٹیکوں کا چارٹ
70	ویکسینیشن کا شرعی جائزہ
71	بچے کی زندگی کے تحفظ کے لیے ویکسینیشن
72	ویکسینیشن ضرورت اور اہمیت
73	ادویات کا معیار



باب چہارم: مریض کی فضیلت و اہمیت اور اسلامی تعلیمات

76	مریض کی فضیلت اور اہمیت کے متعلق اسلامی تعلیمات
77	مریضوں کی خدمت، باعث اجر و ثواب
79	عیادت، حق مسلم
80	عیادت مریض، عبادت
80	مریض کی دعا قبول ہوتی ہے
81	بیمار پرسی کی تلقین
82	مریض کی حوصلہ افزائی و دل جوئی
83	امراض کی روک تھام
83	مریض سے نفرت نہیں، محبت
84	علاج، سنت نبوی ﷺ ہے
85	پرہیز، ضامن صحت
85	حفاظت کے اسلامی طریقے
86	دوسروں کو ضرر نہ دو

باب پنجم: چند وبائی امراض کا تعارف

88	چند وبائی امراض کا تعارف
88	تشخیص، تعارف
88	اسباب
89	تشخیص کے دورے کی علامات

89	فالج اطفال (پولیو) تعارف
90	علامات، اسباب، علاج
91	خسرہ۔ تعارف، اسباب، علامات
92	احتیاط
92	کالی کھانسی۔ تعارف
93	علامات
93	پہلا درجہ: نزلہ و زکام
93	دوسرا درجہ: مسلسل کھانسی کے دورے
94	آخری درجہ: دوروں میں تخفیف
94	علاج
95	اسباب
95	گردن توڑ بخار۔ تعارف
96	علامات و اسباب
96	خناق و بائی۔ تعارف
96	اسباب مرض
97	علامات مرض
98	حفظ ما تقدم، غذا
98	نمونیا۔ پھیپھڑہ کا ورم
99	اسباب و علامات مرض



100	غذا
100	ایڈز۔ تعارف
101	علامات _ بچوں میں ایڈز کے اسباب
102	بڑوں میں ایڈز کے اسباب
102	علاج
103	تپ دق (ٹی بی)۔ تعارف
104	شدید سسل
105	علامات
105	فروق الامراض
105	پرانی ٹی بی
105	اسباب
106	علامات مرض
107	پہلا درجہ
107	دوسرا درجہ
108	تیسرا درجہ
108	ضروری ہدایات
110	یرقان
110	تعارف و علامات
111	اسباب و پرہیز

111	ہیپاٹائٹس۔ بی
111	پھیلاؤ کا طریقہ، شرح
112	کیریر حالت
113	کرائٹک ہیپاٹائٹس
114	ڈینگی وائرس اور مچھر
116	صحت کے حوالے سے شعور و بیداری میں علمائے دین کا کردار



## پیش لفظ

دین اسلام وہ واحد آفاقی مذہب ہے جس میں زندگی کے ہر بنیادی گوشے کے حوالے سے بنیادی تعلیمات پائی جاتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ خود اللہ ﷺ نے اسے دین فطرت قرار دیا۔ لیکن یہ دعویٰ صرف کہنے کی حد تک کافی نہیں بلکہ مزید تحقیق طلب ہے؛ کیوں کہ ہر مسلمان کی ذمہ داری ہے کہ وہ اس قرآنی دعوے کو عقل و نقل کی بنیاد پر مضبوط دلائل کے ساتھ دنیا پر واضح کرے کہ واقعی اس وقت اگر ادیان سماویہ یا غیر سماویہ میں کوئی دین فطرت کے مطابق ہے، تو صرف اسلام ہے۔

دین اسلام نے انسانوں کو صرف عبادات نہیں بلکہ مکمل ضابطہ حیات دیا، جس سے وہ اپنی نجی، انفرادی اور اجتماعی معاملات میں بھرپور راہ نمائی حاصل کر سکتے ہیں۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ تمام اسلامی احکامات کا مطالعہ کیا جائے اور ان کو عصر حاضر کے جدید اسلوب و بیان میں دنیا کے سامنے پیش کیا جائے تو یقیناً یہ تعلیمات آج بھی انقلاب برپا کر سکتی ہیں جس طرح چودہ سو سال پہلے کیا تھا۔

آج اس پر فتن دور میں سیکولر ازم سے نمٹنے کے لیے صرف یہی ایک طریقہ ہے کہ وہ تمام اسلامی تعلیمات جو سماجی مسائل کے متعلق ہیں، کا بغور جائزہ لیا جائے۔ اس موضوعات پر مواظظ و مجالس منعقد کیے جائیں۔ علمائے کرام و خطباء عظام فروعی مسائل کے بجائے اسے موضوع سخن بنائیں۔ اپنے رسائل و جرائد و اخبارات میں مضامین و کالم لکھیں، تو بہت جلد معاشرے میں شعور و بیداری کی سطح بلند ہونے کے ساتھ ساتھ دین اسلام کی آفاقییت دنیا پر آشکارا ہو جائے گی۔ بیرونی فتنوں (سیکولر ازم وغیرہ) کا مقابلہ ہوگا اور زندگی کے تمام شعبوں میں دین کا احیا ہوگا۔

زیر نظر کتاب ”اسلام کا نظریہ صحت و مرض“ کی تالیف و تدوین کا سبب بھی یہی

تھا۔ راقم نے جب کئی اہم مجالس میں صحت کے حوالے سے اسلامی تعلیمات پیش کیے تو سب ماہرین طب حیرت زدہ رہ گئے کہ کیا اسلام میں صحت و مرض کے متعلق اس قدر جامع تعلیمات موجود ہیں۔

زیر نظر کتاب بھی اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے جو ہر طالب علم، عالم دین، خطیب مسجد، ڈاکٹر، نرس بلکہ ہر مسلمان مرد و عورت کے لیے یکساں مفید ہے، جس میں حتی الوسع موضوع سے متعلق تمام عنوانات پر قرآنی تعلیمات و ارشادات نبوی ﷺ کی روشنی میں سیر حاصل بحث کی گئی ہے۔ اسی طرح ہمارے خطے میں موجود بعض خطرناک وبائی امراض کا تذکرہ بھی ضروری سمجھا گیا؛ کیوں کہ اکثر ویش بیماریوں کے اسباب و علامات کا علم نہ ہونے کی وجہ سے اس مرض کی ہلاکت خیزی کا ہمیں کما حقہ پتہ نہیں ہوتا۔

مجلس تحقیقات اسلامی (IRCRA) کا قیام انہی مقاصد کی تکمیل کے لیے کیا گیا ہے، جس میں علمائے کرام و محققین پر مشتمل ٹیم ”ساجی مسائل کا حل اسلام کی نظر میں“ جیسے اہم موضوع پر تحقیق کر رہی ہے۔ زیر نظر مجموعہ صرف میری تالیف نہیں بلکہ کئی علمائے کرام اور ماہرین طب کی مشترکہ کاوش ہے، جس پر ہم (IRCRA) کی پوری ٹیم ان کی خصوصاً مولانا حبیب اللہ حقانی، مولانا محمد تحسین اللہ، مولانا محمد جان حقانی، مولانا محمد اسلام حقانی، مولانا محبوب احمد اور ماہرین طب میں ڈاکٹر شمشیر علی خان، ڈاکٹر سرفراز آفریدی اور جناب عظمت عباس صاحب وغیرہ کے انتہائی مشکور ہے، جنہوں نے اس مجموعے کی ترتیب و تدوین میں حصہ لیا۔ اس کے باوجود اگر کسی قسم کی غلطی رہ گئی خصوصاً طب کے حوالے سے تو ہمیں مطلع فرمائیں تاکہ اگلے ایڈیشن میں اس کا ازالہ ہو سکے۔

محمد اسرار ابن مدنی

(ibne.madni313@gmail.com)

0311\_0969776

پہلا باب

اسلام

اور

صحت



## پہلا باب

صحت کی اہمیت اور اسلامی تعلیمات:

اللہ تعالیٰ نے تمام انسانوں کو بے شمار احسانات و انعامات سے نوازا ہے۔ ان احسانات و انعامات میں ایک عظیم احسان اور انعام ”صحت“ ہے۔ صحت، اللہ تعالیٰ کی بہت بڑی نعمت ہے۔ بقول مرزا غالب:

تنگ دستی اگر نہ ہو غالب تن درستی ہزار نعمت ہے  
اس انعام و احسان کا شکر ادا کرنا لازمی ہے کیوں کہ شکر ادا کرنے سے اللہ تعالیٰ مزید نوازتے ہیں: لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ (۱) ناشکری اور کفرانِ نعمت، حرمان کا سبب ہے۔ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ (۲) کفرانِ نعمت کی وجہ سے نعمت سے محروم ہونا تو ہے ہی، الثابندہ عذاب الہی میں بھی گرفتار ہو جاتا ہے۔ اگر ہم نے صحت کا خیال نہ رکھا اور اس نعمت کا شکر ادا نہ کیا اور اس نعمت کا شکر یہی ہے کہ اس کا خیال رکھا جائے تو پھر ہم قسم قسم کی بیماریوں میں مبتلا ہوں گے۔ اللہ تعالیٰ تمام مسلمانوں کو ہر قسم کے امراض سے بچائے۔ آمین  
صحت، اللہ کی نعمت:

اسلام جامع اور مکمل دین ہے۔ زندگی کے ہر شعبے میں رہنمائی کرتا ہے۔ صحت

(۱) القرآن الکریم: سورۃ ابراہیم، آیت رقم: ۷

(۲) القرآن الکریم: سورۃ ابراہیم، آیت رقم: ۷

جیسی عظیم نعمت کے بارے میں بھی ہمیں ہدایات سے نوازتا ہے۔ چنانچہ آقاؐ کے نامدار سرور کائنات ﷺ کا فرمان حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہما سے مروی ہے نعمتان مغبون فیہما کثیر من الناس الصحة و الفراغة (۱) ”دو نعمتیں ایسی ہیں جن کے بارے میں بہت سے لوگ خسارے میں جا رہے ہیں ایک صحت اور دوسری فراغت“۔ یہ صحت ہی ہے جو ایمان کے بعد سب سے بڑی نعمت ہے جو امن اور بنیادی ضرورتوں کی کم سے کم حد کے ساتھ خوش گوار زندگی کی ضامن ہے۔ ابن ماجہ میں حضرت ابوبکر رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: لَمَّا تَوَتَّوْا شَيْئًا بَعْدَ كَلِمَةِ الْإِخْلَاصِ مِثْلَ الْعَافِيَةِ، فَاسْأَلُوا اللَّهَ الْعَافِيَةَ (۲) ”ایمان کے بعد کسی کو عافیت سے بہتر کوئی چیز نہیں ملی“۔ اسی طرح عبداللہ بن محسن انصاری رضی اللہ عنہ اپنے والد گرامی سے روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ مَعَانِي فِي جَسَدِهِ آمِنًا فِي سِرِّهِ، عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمَهُ فَكَأَنَّمَا حَبِزَتْ لَهُ الدُّنْيَا (۳) ”تم میں جو شخص اپنے گھر میں امن سے ہو، اسے جسمانی عافیت حاصل ہو اور اس کے پاس ایک دن کی روزی موجود ہو تو گویا اسے پوری دنیا سمیٹ کر دی گئی۔“

احتیاط و اعتدال:

انسان جب صحت کی نعمت سے خوب استفادہ کرتا ہے اور اس کے تحفظ، تقویت اور فروغ کی سعی کرتا ہے تو وہ نہایت پائیدار سہارا تھاں لیتا ہے اور صحت و تندرستی کے فوائد اور برکتوں سے مستفید ہو کر عام بیماریوں اور مصائب سے محفوظ رہتا ہے۔ اس کامیابی کا راز صرف یہ ہے کہ انسان ایسا طرز زندگی اختیار کرے، جو اس کی صحت کی تقویت کا باعث کی ایسی روش اپنائے جو اس کے سرمایہ صحت میں اضافہ کرے۔ اعتدال و احتیاط کا ایک

(۱) صحیح بخاری: کتاب الرقاق، باب الصحة و الفراغ و لاعیش إلا عیش الأخر، حدیث رقم: ۶۴۱۲

(۲) النسائي: عمل اليوم و الليلة، حدیث رقم: ۸۸۶

(۳) ابن ماجہ: کتاب الزہد، باب القناعة، حدیث رقم: ۴۱۴۱

ذره علاج و معالجہ کے کئی خزانوں سے بہتر ہے۔ اللہ تعالیٰ نے ہر چیز میں اعتدال کی ایک میزان مقرر فرمائی ہے۔ اس کے مطابق صحت افزا غذا، متوازن غذا ہی ہوتی ہے۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے: **وَ أَقْبِسُوا أَلْوَزْنَ بِالنِّصْبِ وَلَا تُخْسِرُوا الْيُسْرَانِ** (۱) ”اس نے میزان قائم کر دی اس کا تقاضا یہ ہے کہ تم میزان میں خلل نہ ڈالو (اور انصاف کے ساتھ ٹھیک ٹھیک تولو اور ترازو میں ڈنڈی نہ مارو)“

**صحت اور شکرانہ نعمت:**

صحت کی نعمت کی حفاظت اور ترقی کی صورت یہی ہے کہ اس نعمت کا شکر ادا کرتے ہوئے اس کی تقویت اور تحفظ کا اہتمام کیا جائے اور ہر ایسے رویے اور عمل سے پرہیز کیا جائے، جس سے اس میں کوتاہی، نقص یا تبدیلی آتی ہو کیوں کہ یہ اللہ تعالیٰ کا دستور ہے کہ وہ کسی نعمت کو جو اس نے کسی قوم کو عطا کی ہو اس وقت تک نہیں بدلتا جب تک وہ خود اپنے طرز عمل کو نہ بدلے **ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ لَمْ يَكُ مُغَيِّرًا نِّعْمَةً أَنْعَمَهَا عَلَىٰ قَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ** (۲) کیوں کہ اس کوتاہی یا تبدیلی کا نتیجہ، صحت کی نعمت کے خاتمے اور بیماری کی سزا کی صورت میں نکلے گا۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے: **وَمَنْ يُبَدِّلْ نِعْمَةَ اللَّهِ مِنْ بَعْدِ مَا جَاءَتْهُ فَإِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ** (۳) جو اللہ تعالیٰ کی نعمت پانے کے بعد اس کو بدلتے ہیں اللہ تعالیٰ انہیں سخت سزا دیتا ہے۔

**اچھی صحت میں روزوں کا کردار:**

صوفیا کے نزدیک ایک قاعدہ ہے کم خوردن، کم خفتن و کم گفتن (۴) یعنی کم کھانا، کم سونا اور کم بولنا۔ اکثر بیماریاں کثرتِ اکل سے پیدا ہوتی ہیں جب کہ کم کھانے میں بہت

(۱) القرآن الکریم: سورۃ الرحمن، آیت رقم: ۹

(۲) القرآن الکریم: سورۃ الأنفال، آیت رقم: ۵۳

(۳) القرآن الکریم: سورۃ البقرۃ، آیت رقم: ۲۱۱ (۴) مکاشفۃ القلوب

سارے فوائد ہیں۔ اسی وجہ سے رمضان المبارک کے روزوں میں اللہ تعالیٰ نے دنیا و آخرت کے بے شمار فوائد رکھے ہیں۔ روزے سے نہ صرف روحانی قوت اور صحت حاصل ہوتی ہے بلکہ روزہ جسمانی طور پر بھی صحت مند رکھتا ہے بشرطیکہ سحر و افطار میں پر تکلف کھانوں سے احتیاط برتی جائے۔ یہ بات پورے اعتماد سے کہی جاسکتی ہے کہ روزے کے ذریعے سنگین امراض سے بھی مکمل شفا حاصل کی جاسکتی ہے۔ دیوانگی جو خون میں زہریلے مواد شامل ہو جانے سے پیدا ہوتی ہے، روزے سے دور ہو جاتی ہے کیوں کہ روزہ خون کو صاف کر دیتا ہے اور جسم سے زہریلے مادوں کو خارج کرتا ہے۔ اگر دماغ کو کوئی صدمہ پہنچے جس سے وہ ہل جائے تو ایسی حالت میں روزہ اس وقت تک جاری رکھا جائے جب تک دماغی حالت درست نہ ہو جائے اور حواسِ خمسہ صحیح طور پر کام نہ کرنے لگیں۔ (۱)

متوازن غذا اور اسوۂ حسنہ:

اسی طرح پیغمبر اسلام ﷺ کی طرزِ زندگی اور احادیثِ طیبہ بھی ہمارے لیے لائحہ عمل ہیں۔ حضرت مقدم بن معدیکرب رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ہے: کسی آدم زاد نے اپنے پیٹ سے زیادہ برابر تن نہیں بھرا۔ انسان کے لیے وہ چند لقمے کافی ہوتے ہیں جو اس کی کمر کو سیدھا رکھیں۔ (۲) ابن ماجہ نے حضرت سلمان رضی اللہ عنہ سے روایت کیا ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: دنیا میں زیادہ سیر ہونے والوں کو قیامت کے دن لمبی بھوک برداشت کرنا ہوگی۔ (۳) اللہ تعالیٰ کے رسول ﷺ کا ارشاد امام مسلم رحمہ اللہ نے حضرت جابر رضی اللہ عنہ سے نقل کیا ہے: طعام الواحد یکفی الاثنین، وطعام الاثنین

(۱) روزہ اور اس کے طبی فوائد... از حکیم شمیم احمد، ماہنامہ فہم دین، اگست 2012ء، ص: ۴۰

(۲) سنن الترمذی: کتاب الأطعمة، باب ماجاء فی کراہیۃ کثرة الأکل، حدیث رقم: ۲۳۸۰

(۳) سنن ابن ماجہ: کتاب الأطعمة، باب الاقتصاد فی الأکل و کراہۃ الشبع، حدیث رقم: ۳۳۵۱

يسکفي الأربعة. و طعام الأربعة يسکفي الثمانية (۱) ”ایک کا کھانا دو کے لیے کافی ہونا چاہیے اور دو کا کھانا چار کے لیے کافی ہونا چاہیے جب کہ چار کا کھانا آٹھ کے لیے کافی ہونا چاہیے۔“ حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ ”رسول اللہ ﷺ کی بہت سی راتیں پے درپے اس حالت میں گذرتی تھیں کہ آپ ﷺ اور آپ ﷺ کے گھر والے خالی پیٹ فاتے سے رہتے تھے؛ کیوں کہ رات کا کھانا نہیں پاتے تھے (اور جب کھاتے) تو ان کے رات کا کھانا عموماً جو کی روٹی ہوتی تھی۔“ (۲) اسی طرح کی بے شمار روایات ہیں جن میں بسیار خوری سے ممانعت اور اس کا مضر ہونا وارد ہوا ہے۔

اچھی صحت کے لیے پاک غذا کی ضرورت:

اچھی صحت کے لیے اسلام پاک غذا کی ضرورت پر زور دیتا ہے کیوں کہ پاکیزہ غذا کی تلاش اور ناپاک غذا سے بچاؤ..... صحت کی ضمانت ہے۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے۔ **كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ** (۳) جو پاک چیزیں ہم نے تمہیں بخشی ہیں، انہیں کھاؤ۔ اسی طرح **كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا** (۴) زمین میں جو حلال اور پاک چیزیں ہیں، انہیں کھاؤ۔ **وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبِيثَاتِ** (۵) اور وہ ان پر ناپاک چیزیں حرام کرتا ہے۔

(۱) ترمذی: کتاب الأطعمة، باب ما جاء في طعام الواحد يسکفي الاثنين، حدیث رقم: ۱۸۲۷،

بخاری: کتاب الأطعمة، باب طعام الواحد يسکفي الاثنين، حدیث رقم: ۱۳۹۲

(۲) سنن الترمذی: کتاب الأطعمة، باب ما جاء في معيشة النبي ﷺ، حدیث رقم: ۲۳۸۰

(۳) القرآن الكريم: سورة البقرة، آیت رقم: ۱۷۲

(۴) القرآن الكريم: سورة البقرة، آیت رقم: ۱۶۸

(۵) القرآن الكريم: سورة الأعراف، آیت رقم: ۱۵۷



کسی جائز عذر کے بغیر پاکیزہ غذا کو نہ کھانا صحت کے منافی ہے اور اسلام اس کی اجازت نہیں دیتا۔ فرمان الہی ہے: لَا تَحَرِّمُوا طَيِّبَاتٍ مَّا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ (۱) جو پاک چیزیں اللہ تعالیٰ نے تمہارے لیے حلال کی ہیں، انہیں حرام نہ کرو۔

صحت بخش غذا وہ ہوتی ہے جو مقدار میں بھی متوازن ہو اس لیے غذا میں اسراف، صحت کے لیے مضر ہے اس سے بسیار خوری کی بیماریاں جنم لیتی ہیں۔ بسیار خوری، اسلامی تعلیمات کے منافی ہے۔ اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے: كُفُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا (۲) کھاؤ، پیو اور اسراف نہ کرو۔ اسی طرح پیغمبر اسلام ﷺ کا ارشاد ہے: الْيَوْمَ مَنْ يَأْكُلُ فِي مَعَى وَاحِدٍ وَ الْكَافِرُ يَأْكُلُ عَلَى سَبْعَةِ أَمْعَاءَ (۳) مومن ایک ہی آنت سے کھاتا ہے اور کافر سات آنتوں سے کھاتا ہے۔

ناپاک غذا میں، مضر صحت:

اسلام جس طرح پاکیزہ غذاؤں کی حوصلہ افزائی کرتا ہے، اسی طرح ناپاک غذاؤں سے منع بھی کرتا ہے چنانچہ ارشاد باری تعالیٰ ہے: إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَ الدَّمَ وَ لَحْمَ الْخِنْزِيرِ وَ مَا أَهْلَ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ (۴) اس نے تم پر حرام کیے ہیں مردار، خون، سور کا گوشت اور وہ جس پر غیر اللہ کا نام لیا جائے۔

قرآن کریم نے انسان کے لیے جو مینو بتایا، اس کے مطابق خون ہمارے لیے حرام ہے۔ نزول کتاب کے وقت تک انسان اس قانون کی غذائی اہمیت سے بے خبر تھا لیکن

(۱) القرآن الکریم: سورة المائدة، آیت رقم: ۸۷

(۲) القرآن الکریم: سورة الأعراف، آیت رقم: ۳۱

(۳) صحیح بخاری: کتاب الأطعمة، حدیث رقم: ۶۴۱۲، مسلم: کتاب الأطعمة، حدیث رقم: ۲۰۶۰

(۴) القرآن الکریم: سورة البقرة، آیت رقم: ۱۷۳

بعد میں جب سائنسی طور پر خون کے اجزاء کی تحلیل کی گئی تو معلوم ہوا کہ یہ قانون نہایت اہم مصلحت پر مبنی تھا۔ سائنسی تجربے نے اس کو رد نہیں کیا بلکہ اس کی معنویت واضح کی۔ یہ تجربہ بتاتا ہے کہ خون میں کثرت سے یورک ایسڈ (Uric Acid) موجود ہے، جو ایک تیزابی مادہ ہونے کی وجہ سے اپنے اندر خطرناک زہریلی تاثیر رکھتا ہے اور غذا کے طور پر اس کا استعمال سخت مضر ہے۔ ذبیحہ کا مخصوص طریقہ جو اسلام میں بتایا گیا ہے اس کی مصلحت بھی یہی ہے۔ اسلامی اصطلاح میں ذبیحہ سے مراد جانور کو اللہ تعالیٰ کا نام لے کر ایسے طریقے سے ذبح کرنا ہے جس سے جسم کا سارا خون نکل جائے اور یہ اس طرح ممکن ہے کہ جانور کی شہ رگ کو کاٹا جائے لیکن گردن کی رگوں کو قائم رکھا جائے تاکہ مذبحہ کے دل اور دماغ کے درمیان موت کا تعلق قائم رہے اور جانور کی موت کا باعث صرف کامل اخراج خون ہو، نہ کہ کسی اعضائے رئیسہ پر صدمہ کا پہنچنا؛ کیوں کہ کسی اعضائے رئیسہ مثلاً دماغ، دل یا جگر کو صدمہ پہنچنے سے فی الفور موت تو وارد ہو جاتی ہے، لیکن ایسی صورت میں خون آناً فناً جسم میں منجمد ہو کر تمام گوشت میں سرایت کر جاتا ہے اور سارا گوشت یورک ایسڈ (Uric Acid) کی آمیزش کی وجہ سے زہریلا ہو جاتا ہے۔ (۱)

### لحم خنزیر کے نقصانات:

مردار اور دم کی تفصیل کے بعد اب لحم خنزیر کی طرف آتے ہیں۔ قرآن مجید میں صراحت کے ساتھ لحم خنزیر کی حرمت آئی ہے۔ فقہائے امت کا اجماع ہے کہ سور کا صرف گوشت نہیں، بلکہ اس کی چربی، ہڈی، کھال، بال سب ہی حرام ہیں۔ فقہی احکام اور شرعی حرمت سے قطع نظر خنزیر ہے ہی ایسی نجس چیز کہ خود فطرت سلیمہ اسے گندہ سمجھتی ہے، یہاں تک کہ عربی فیلا لوجی کے بعض ماہرین کا خیال ہے کہ لفظ خنزیر قدر الشیء (وہ چیز گندی

(۱) ماہنامہ الحق، نومبر ۱۹۷۲ء، ص: ۵۰

ہوگئی ہے) سے بنا ہے۔ انگریزی زبان میں بھی جتنے نام اس جانور کے ہیں مثلاً Hog, Swine, Pig یا اس جانور کے گوشت کے لیے ہیں مثلاً Ham Park Bacon ہیں وہ بھی سب کے سب دلالت ثانوی کے طور پر گندگی و غلاظت پر دلالت کرتے ہیں۔

سور کی ناپاکی اور گندگی اتنی روشن اور عیاں ہے کہ بعض پرانی قومیں مثلاً اہل مصر بھی اسے نجس سمجھتی رہی ہیں، بلکہ خود یہود کے ہاں بھی یہ حرام تھا۔ بائبل نے بھی اسے نجس قرار دیا ہے اور سور بھی کہ اس کے کھرچرے ہوئے ہیں، یہ جگالی نہیں کرتا اور یہی تمہارے لیے ناپاک ہے تم اس کا گوشت نہ کھاؤ، نہ اس کی لاش کو ہاتھ لگائیو۔ (۱)

سور کے گوشت میں کس قدر طبی نقصانات ہیں، اس کی ایک جھلک درج ذیل سطور میں ملاحظہ ہوں۔ ڈاکٹر محمد الیاس بیجلی صاحب رقم طراز ہیں:

اللہ پاک نے قرآن مجید میں فرمایا ہے: **إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخُزْنِ** (۲) اس نے تم پر حرام کیے ہیں مردار، خون اور سور کا گوشت۔ ہم جانتے ہیں کہ خنزیر کا گوشت کھانے سے لوگوں کے اخلاق پر برا اثر پڑتا ہے۔ بے حیائی پیدا ہوتی ہے اور معاشرے میں برائیاں پھیلی ہیں۔ جو قومیں یہ گوشت کھاتی ہیں ان کی اخلاقی پستی ہم پر عیاں ہے۔ خنزیر کا گوشت کھانے سے بے شمار بیماریاں پیدا ہوتی ہیں جو معدہ، آنتوں، جگر، پٹھے، پھیپھڑے اور دماغ کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ ان میں سے کچھ بیماریاں اس جانور کے پالنے سے انسانوں اور جانوروں کو لگ جاتی ہیں۔ (۳)

(۱) بائبل: استثناء ۸: ۱۲، بحوالہ تفسیر ماجدی

(۲) القرآن الکریم: سورۃ البقرۃ، آیت رقم: ۱۷۳

(۳) خنزیر کے نقصانات از ڈاکٹر محمد الیاس بیجلی، ماہنامہ الحق، نومبر ۱۹۷۲ء، ص: ۴۷

زمانہ قدیم میں انسان کو اس کے بارے میں کچھ معلوم نہ تھا، مگر جدید طبی تحقیقات نے بتایا ہے کہ سور اور اس کے گوشت وغیرہ کے اندر بہت سے نقصانات ہیں، مثلاً یورک ایسڈ جو ایک زہریلا مادہ ہے اور ہر جان دار کے خون میں موجود رہتا ہے وہ اور جان داروں کے جسم سے تو خارج ہو جاتا ہے مگر سور کے اندر سے خارج نہیں ہوتا۔ گردے جو ہر انسانی جسم میں ہوتے ہیں وہ اس زہریلے مادے کو پیشاب کے ذریعے خارج کرتے رہتے ہیں۔ انسانی جسم اس مادے کو نوے فیصد خارج کرتا ہے، مگر سور کے جسم کے عضلات کی ساخت کچھ اس قسم کی ہے کہ اس کے خون کا یورک ایسڈ صرف دو فیصد ہی خارج ہو پاتا ہے اور بقیہ حصہ اس کے جسم کا جز بنتا رہتا ہے۔ چنانچہ سور، خود بھی جوڑوں کے درد میں مبتلا رہتا ہے اور اس کا گوشت کھانے والے بھی وجع المفاصل (جوڑوں کا درد) جیسی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ (۱)

متوازن غذا کا استعمال:

انسان کی صحت کا راز پاک و صاف غذا میں مضمر ہے۔ غذا سے متعلق اسلام کی تعلیمات میں اصول صحت کی پوری رعایت موجود ہے، ان پر عمل سے صحت پر خوش گوار اثرات مرتب ہوتے ہیں اور آدمی امراض سے محفوظ رہ سکتا ہے۔

میٹھے پانی کا اہتمام:

صحت کے لیے صاف اور میٹھے پانی کی بنیادی اہمیت ہے۔ گندے اور ناپاک پانی سے بہت سی بیماریاں پھیلتی ہیں۔ صاف اور شیریں پانی استعمال ہو تو آدمی ان بیماریوں سے محفوظ رہ سکتا ہے اور اس کی صحت برقرار رہ سکتی ہے۔ رسول اللہ ﷺ اور صحابہ کرام رضی اللہ عنہم سے اس کا اہتمام ثابت ہے۔

جس پانی کو اللہ تعالیٰ آسمان سے برساتا ہے وہ پاک، صاف، ستھرا، پینے کے لیے موزوں اور طہارت کے قابل ہوتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے: هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً (۲) وہی ہے جس نے تمہارے پینے کے لیے آسمان سے پانی برسایا۔

(۱) قرآن کریم اور انسانی غذائیات از جناب وحید الدین خان، ماہنامہ الحق، نومبر ۱۹۷۲ء، ص: ۵۰

(۲) القرآن الکریم: سورۃ النحل، آیت رقم: ۱۰

وَ أَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً طَهُورًا<sup>(۱)</sup> اور ہم نے آسمان سے پاک پانی نازل کیا۔ وَيُنْزِلُ عَلَيْكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لِيُطَهِّرَكُمْ بِهِ<sup>(۲)</sup> اور وہ آسمان سے تم پر پانی برساتا ہے تاکہ تمہیں پاک کرے۔

حضرت ابوطلحہ رضی اللہ عنہ کا ایک باغ بیرحاء نام کا تھا۔ یہ مسجد نبوی ﷺ کے سامنے واقع تھا۔ اس کا پانی صاف اور میٹھا تھا۔ روایات میں آتا ہے کہ رسول اللہ ﷺ اس باغ میں تشریف لے جاتے اور اس کا پانی نوش فرماتے تھے۔ (۳)

حدیث سے معلوم ہوتا ہے کہ آپ ﷺ کے لیے میٹھے پانی کا خاص اہتمام بھی ہوتا تھا۔ ہجرت کے بعد مدینہ منورہ پہنچ کر آپ ﷺ حضرت ابویوب انصاری رضی اللہ عنہ کے مہمان ہوئے۔ وہ آپ ﷺ کے لیے حضرت انس رضی اللہ عنہ کے والد مالک بن نضر کے کنویں سے میٹھے پانی کا انتظام کرتے تھے۔ (۴)

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ بیوت سقیاء سے آپ ﷺ کے لیے پانی لایا جاتا تھا۔ مدینہ سے اس کا کافی فاصلہ تھا۔ امام ابن قتیبہ رحمہ اللہ کا بیان ہے کہ دودن کا فاصلہ تھا۔ (۵) رباح الاسود جو آپ ﷺ کے غلام تھے وہ ایک مرتبہ آپ ﷺ کے لیے بئر عرس سے پانی لاتے تو دوسری بار بیوت سقیاء سے فراہم کرتے۔

حضرت انس، حضرت ہند اور حضرت حارثہ رضی اللہ عنہم جو حضرت اسماء رضی اللہ عنہا کی اولاد

(۱) القرآن الکریم: سورة الفرقان، آیت رقم: ۴۸

(۲) القرآن الکریم: سورة الأنفال، آیت رقم: ۱۱

(۳) صحیح بخاری: کتاب الأشربة، باب استعذاب الماء، حدیث رقم: ۵۶۱۱

(۴) فتح الباری: ج: ۱۰، ص: ۷۴

(۵) سنن أبي داود: کتاب الأشربة، باب في إيكاء الأنبياء، حدیث رقم: ۳۷۳۵



ہیں، ازواج مطہرات ﷺ کے گھروں میں بیوت سقیاء سے پانی پہنچاتے تھے۔ (۱)

اس سے معلوم ہوتا ہے کہ صحابہ کرام رضی اللہ عنہم اپنے گھروالوں کے لیے میٹھے پانی کا اہتمام فرماتے تھے۔ ابن بطال رحمہ اللہ کہتے ہیں کہ میٹھے پانی کا اہتمام زہد کے منافی نہیں۔ یہ تعیش بھی نہیں ہے جس کی مذمت کی گئی ہے۔ میٹھا پانی پینا اور منگوانا مباح ہے۔ صلحا کا اس پر عمل رہا ہے۔ کھارے پانی کے استعمال میں کوئی فضیلت نہیں ہے۔ (۲)

ایک مرتبہ رسول اللہ ﷺ اور حضرت ابو بکر و حضرت عمر رضی اللہ عنہما نے بھوک محسوس کی۔ آپ ﷺ ایک انصاری حضرت ابوالہیثم رضی اللہ عنہ کے گھر کی طرف چلے تو یہ دونوں بزرگ بھی ساتھ ہو لیے۔ جب گھر پہنچے، تو ان کی اہلیہ نے خوش آمدید کہا اور بتایا ”ذہب یستعذب الماء“ وہ میٹھا پانی لینے گئے ہیں۔ اتنے میں حضرت ابوالہیثم رضی اللہ عنہ بھی پہنچ گئے اور آپ حضرات کی ضیافت کی۔ (۳)

کھانے پینے کے برتنوں کو ڈھانپنا:

اسوۂ حسنہ سے جیسے معلوم ہوا کہ میٹھا پانی پینا مستحسن ہے اور کھارے پانی پینے اور استعمال کرنے میں تقویٰ و دین داری کے خلاف کوئی نہیں اسی طرح اسلام کھانے پینے اور دیگر اشیا کو ڈھانپ کر رکھنے اور آلودگی سے بچانے کا حکم دیتا ہے۔ رسول اللہ ﷺ کا فرمان ہے: خمر و الإِنَاء (۴) ”برتن کو ڈھانپ کر رکھو“۔ امام مسلم رحمہ اللہ نے سرکارِ دو عالم ﷺ کا ارشاد نقل کیا ہے:

(۱) فتح الباری: ج: ۱۰، ص: ۷۴

(۲) صحیح مسلم: کتاب الأشربة، باب جواز استتباعہ غیرہ الی دارہ من یقرب رضاه، حدیث رقم: ۲۰۳۸

(۳) فتح الباری: ج: ۱۰، ص: ۷۴، ۷۵

(۴) ترمذی: کتاب الأطعمۃ، باب ما جاء فی تخمیر الإناء، حدیث رقم: ۱۸۱۹

أَوْ كَثُوا السَّقَاءَ وَأَكْفَتُوا الْإِنَاءَ (۱) یعنی ”کھانے اور پینے کی چیزوں کو ڈھانپ کر رکھو“۔  
 اگر مذکورہ ارشادات نبوی ﷺ پر عمل کیا جائے تو بہت ساری بیماریوں سے بچاؤ  
 ممکن ہے، خصوصاً ڈینگلی بخار نے پورے ملک کو اپنی لپیٹ میں لیا ہوا ہے۔ اس سے بچاؤ  
 اور خاتمے کے لیے برتنوں کو ڈھانپنا سب سے مؤثر طریقہ ہے۔  
 پانی ناپاک نہ بنائیں:

اسلام ہمیں پانی کو آلودہ اور ناپاک بنانے سے منع کرتا ہے، خصوصاً ٹھہرے  
 ہوئے پانی کو اسی لیے اس میں پیشاب، پاخانہ اور غسل کرنے سے منع کیا گیا ہے۔ رسول  
 اللہ ﷺ کا ارشاد ہے: لَا يَبُولُن أَحَدُكُمْ فِي الْمَاءِ الدَّائِمِ (۲) ”تم میں سے کوئی  
 ٹھہرے ہوئے پانی میں ہرگز پیشاب نہ کرے“۔ دوسری جگہ ارشاد ہے: لَا يَبُولُن  
 أَحَدُكُمْ فِي الْمَاءِ الدَّائِمِ ثُمَّ يَغْتَسِلُ مِنْهُ (۳) ”تم اس ٹھہرے ہوئے پانی میں  
 پیشاب نہ کرو جو چلتا نہیں، پھر اس میں نہانے لگو“۔ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”تم میں سے  
 کوئی جنابت کی حالت میں ٹھہرے ہوئے پانی میں ہرگز غسل نہ کرے“۔ (۴) اسی طرح  
 ارشاد نبوی ﷺ ہے: اتقوا الملاعن الثلاث: البراز في الموارِدِ و الظل و قارعة  
 الطريق (۵) ”لعت کے تین کاموں سے بچو۔ پانی کے مقامات، راستے کے درمیان میں  
 اور سایے میں پاخانہ کرنے سے“۔

(۱) مسلم: کتاب الأشربة، باب الأمر بتغطية الإناء، حدیث رقم: ۲۰۱۲

(۲) بخاری: کتاب الوضوء، باب البول في الماء الدائم، حدیث رقم: ۲۳۹

(۳) صحیح مسلم: کتاب الطهارة، باب النهی عن البول في الماء الراكد، حدیث رقم: ۲۸۲

(۴) سنن نسائی: کتاب الطهارة، باب النهی عن البول في الماء الراكد، حدیث رقم: ۲۲۱

(۵) ابن ماجہ: کتاب الطهارة، باب النهی عن الخلاء على قارعة الطريق، حدیث رقم: ۲۳۹

ان تمام آیات و روایات سے معلوم ہوتا ہے کہ پانی کی حفاظت کرنی چاہیے۔ اسے گندگی، غلاظت اور کیڑے مکوڑوں کے گرنے سے محفوظ رکھنا چاہیے، جو بیماری کے اسباب کو منتقل کرتے ہیں اور امراض کا باعث بنتے ہیں۔  
اچھی اور عمدہ غذاؤں کا جواز اسوۂ حسنہ کی روشنی میں:

رسول اللہ ﷺ نے اللہ تعالیٰ کے دین کی خاطر فقر و فاقہ بھی کیا ہے، لیکن جب اللہ تعالیٰ نے اچھا کھلایا تو اچھا کھایا بھی ہے۔ حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں: کان النبی ﷺ یحب الحلواء و العسل (۱) ”رسول اللہ ﷺ حلوا اور شہد کو پسند فرماتے تھے۔“

امام نووی رحمہ اللہ علمائے کرام کی رائے نقل فرماتے ہیں کہ حلواء سے مراد (کوئی خاص قسم کا حلوہ نہیں بلکہ) میٹھی چیز ہے۔ شہد کا الگ سے ذکر اس کی اہمیت کی وجہ سے ہے۔ اس حدیث میں ہر طرح کی لذیذ غذائیں اور پاکیزہ چیزیں کھانے کا جواز موجود ہے۔ یہ چیز زد و مراقبہ کے منافی نہیں ہے، خاص طور پر اگر وہ اتفاق سے مل جائے۔ (۲)

رسول اللہ ﷺ کے خادم خاص حضرت انس رضی اللہ عنہ ایک پیالہ کی طرف اشارہ کر کے فرماتے ہیں: لقد سقیت رسول اللہ ﷺ بقدر حی هذا الشراب کله، العسل و النبیذ و الماء میں نے رسول اللہ ﷺ کو اپنے اس پیالہ سے شہد، نبیذ، پانی اور دودھ سب ہی مشروبات پلائے ہیں۔ (۳)

(۱) بخاری: کتاب الأطعمة، باب الحلواء و العسل، حدیث رقم: ۵۴۳۱

(۲) نووی: شرح مسلم، ج: ۴، جزء: ۱۰، ص: ۷۷

(۳) مسلم: کتاب الأشربة، باب إباحة النبیذ، حدیث رقم: ۲۰۰۸، نسائی کی روایت میں حضرت انس رضی اللہ عنہ کا بیان ہے کہ حضرت ام سلمہ رضی اللہ عنہا کے پاس لکڑی کا ایک پیالہ تھا۔ اس کے بارے میں انہوں نے کہا کہ میں نے اس پیالہ سے رسول اللہ ﷺ کو پانی، شہد، دودھ اور نبیذ ہر طرح کا مشروب پلایا ہے۔ کتاب الأشربة، باب ذکر

الأشربة المباحة، حدیث رقم: ۵۵۵۳

رسول اللہ ﷺ نے یہ اور اس طرح کی بعض دوسری عمدہ غذائیں استعمال فرمائی ہیں۔ ان سے عمدہ غذاؤں کا جواز نکلتا ہے۔ امام نووی رحمہ اللہ فرماتے ہیں: علمائے کرام کے درمیان اس میں کوئی اختلاف نہیں ہے کہ کھانے پینے میں تنوع اور وسعت اختیار کرنا جائز ہے۔ سلف میں بعض نے اس کے خلاف رائے دی ہے، لیکن اسے اس بات پر محمول کرنا چاہیے کہ کسی دینی مصلحت کے بغیر خوب کھانے پینے اور عیش و عشرت کی زندگی گزارنے کا عادی ہو جانا مکروہ ہے۔ (۱)

ابو الحسن علی بن الفضل المقدسی رحمہ اللہ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ سے متعلق کہیں یہ منقول نہیں ہے کہ آپ نے کسی کھانے سے محض اس لیے اجتناب کیا ہو کہ وہ عمدہ اور نفیس ہے بلکہ آپ حلوہ، شہد، گدڑی اور کھجور (جیسی لذیذ چیزیں بھی) کھاتے رہے ہیں۔ البتہ آپ اس میں تکلف کو ناپسند فرماتے تھے؛ کیوں کہ اس سے آدمی آخرت کے اعلیٰ مقاصد سے ہٹ کر دنیا کی خواہشات میں لگ جاتا ہے۔ علامہ قرطبی رحمہ اللہ اسے نقل کرنے کے بعد فرماتے ہیں ان شاء اللہ اس مسئلہ میں یہ صحیح نقطہ نظر ہے۔ (۲)

متوازن غذائیں اور اسوۂ حسنہ:

امام ابن قیم رحمہ اللہ کھانے کے بارے میں رسول اللہ ﷺ کا اسوہ بیان کرتے ہیں کہ جو موجود ہوتا اسے رد نہیں فرماتے اور جو موجود نہ ہوتا تو بہ تکلف اسے حاصل کرنے کی کوشش نہ کرتے تھے۔ پاک اور حلال چیزوں میں سے جو چیز بھی پیش کی جاتی تناول فرماتے، الا یہ کہ طبیعت اسے قبول نہ کرے اور کراہت محسوس ہو، لیکن اسے حرام اور ممنوع نہیں قرار دیتے۔ کبھی کسی کھانے میں عیب نہ نکالتے۔ جی چاہا، کھا لیا اور جی نہ چاہا، چھوڑ دیا۔

(۱) نووی: شرح مسلم، ج: ۵، جزء: ۱۳، ص: ۲۲۷

(۲) قرطبی: الجامع لأحكام القرآن، ج: ۴، جزء: ۷، ص: ۱۲۷

جو غذا کیں آپ ﷺ نے استعمال فرمائیں، ان کے متعلق فرماتے ہیں: حلوہ اور شہد استعمال فرمایا۔ انھیں آپ ﷺ پسند فرماتے تھے۔ اونٹ، بھیر، بکری، مرغی اور حباری جو مرغابی جیسا ایک پرندہ ہے کا گوشت، اسی طرح جنگلی گدھے اور خرگوش کا گوشت تناول فرمایا، مچھلی کھائی۔ علامہ ابن قیم رحمہ اللہ مزید فرماتے ہیں کہ آپ ﷺ نے حسب ذیل غذائی اشیاء استعمال فرمائیں:

کھجور اور چھوہارے، خالص اور پانی ملا ہوا دودھ، شہد، پانی کے ساتھ شہد، نبید، خزیرہ جو دودھ اور آٹے سے بنتا ہے۔ کلڑی کھجور کے ساتھ، پنیر، روٹی سے کھجور، سر کے سے روٹی، شرید، چربی گرم کر کے اس سے روٹی، کلجی بھنی ہوئی، گوشت کے پارچے، پکی ہوئی لوکی (کدو) پسند فرماتے تھے، ہڈی والا گوشت، شریدگی کے ساتھ، دی، مکھن کے ساتھ کھجور پسند فرماتے تھے۔ آپ ﷺ کا اسوہ یہ تھا کہ جو میسر آتا، تناول فرماتے۔ میسر نہ ہوتا تو صبر فرماتے۔ آپ ﷺ نے بھوک سے پیٹ پر پتھر بھی باندھے ہیں۔ کبھی مہینہ پر مہینہ گزر جاتا، آپ ﷺ کے گھر کا چولہا نہ جلتا۔ (۱)

عمدہ غذاؤں کا استعمال مگر قیاس سے احتراز:

اسلام جسم کے تقاضوں کو نظر انداز نہیں کرتا کہ اس سے رہبانیت اور دنیا سے بے تعلقی کا رجحان پیدا ہوتا ہے۔ وہ قیاس اور تنعم کا بھی مخالف ہے؛ اس لیے کہ قیاس پسند آدمی کسی مقصد کے لیے معمولی سی تکلیف برداشت کرنے کا بھی حوصلہ کھو بیٹھتا ہے۔ اسلام جو اعلیٰ مقاصد سامنے رکھتا ہے، اس کے ساتھ قیاس کی زندگی میل نہیں کھاتی۔ وہ اس بات کو صحیح نہیں سمجھتا کہ آدمی تکلفات کا اس قدر عادی ہو جائے کہ مشکلات کو برداشت نہ کر سکے اور

(۱) ابن قیم: زاد المعاد، ج: ۲، ص: ۱۱۸



دشواریوں میں اس کے قدم لڑکھڑانے لگیں۔ رسول اللہ ﷺ کی حیات طیبہ اسی حقیقت کی شہادت دیتی ہے کہ آپ ﷺ کو حلوہ اور شہد مرغوب تھا۔ یہ اس بات کی دلیل ہے کہ عمدہ غذائیں اللہ تعالیٰ کی نعمت ہیں۔ ان کا استعمال نہ تو تقویٰ کے منافی ہے اور نہ مادیت پرستی ہے، لیکن اس کے ساتھ جیسا کہ علامہ خطابی رحمہ اللہ اور ابن تیمیہ رحمہ اللہ نے کہا ہے اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ ﷺ کے اندر اس کی غیر معمولی خواہش اور طلب پائی جاتی تھی یا اس کی تیاری میں اہل تعیش و تنعم کی طرح اہتمام ہوتا تھا بلکہ جب آپ ﷺ کے سامنے میٹھی چیز پیش کی جاتی تو آپ ﷺ اسے رغبت کے ساتھ مناسب مقدار میں تناول فرماتے جس سے معلوم ہوتا ہے کہ آپ ﷺ اسے پسند فرما رہے ہیں۔ (۱)

غذا میں سادگی:

اسلام ہر معاملہ میں سادگی چاہتا ہے۔ غذا کے بارے میں بھی اس کی یہی تعلیم ہے۔ پر تکلف اور مرغزن غذاؤں کا استعمال نہ صرف یہ کہ مفید نہیں بلکہ صحت کے لیے سخت مضر اور نقصان دہ بھی ہے۔ رسول اکرم ﷺ کی سیرت کا مطالعہ بتاتا ہے کہ آپ ﷺ کی غذا بہت سادہ تھی۔

حضرت سہل بن سعد رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے بعثت سے لے کر وفات تک چھنے ہوئے آٹے کی سفید روٹی نہیں دیکھی۔ آپ ﷺ نے چھلنی بھی نہیں دیکھی۔ حضرت سلمہ رضی اللہ عنہ نے دریافت کیا کہ کیا آپ لوگ آٹا چھانے بغیر استعمال کرتے تھے؟ حضرت سہل رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ گیارہوں پینے کے بعد اس میں پھونک مار کر بھوسی اڑا دیتے۔ اس سے جتنی بھوسی لٹکنی ہوتی، نکل جاتی، جو بچ جاتا، اسے پانی میں بھگو دیتے۔ (۲)

(۱) ابن حجر: فتح الباری، ج: ۹، ص: ۵۵۷۔ یہی بات حافظ ابن حجر رحمہ اللہ نے ج: ۱۰، ص: ۸۰، ۸۱ میں ابوسلیمان داری رحمہ اللہ کے حوالہ سے بھی کہی ہے۔

(۲) بخاری: کتاب الأطعمہ، باب ما کان النبی ﷺ وأصحابہ رضی اللہ عنہم یأکلون، حدیث رقم: ۵۴۱۳

عرب میں چھلنی کا رواج نہیں تھا، لیکن قریب کے علاقوں شام وغیرہ میں رواج تھا۔ آپ ﷺ چاہتے تو اس کا استعمال ہو سکتا تھا، لیکن آپ ﷺ نے استعمال نہیں فرمایا۔ اس سے آپ ﷺ کی سادگی کا اندازہ ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ یہ طبی نقطہ نظر سے بھی مفید ہے۔ چھلنی کے ذریعہ بھوسی الگ ہو جاتی ہے اور نرم و ملائم آٹا باقی رہ جاتا ہے اور اس کی روٹی کھانے میں لذیذ تو ہوتی ہے، لیکن معدہ کے لیے نقصان دہ ہے۔ بھوسی کے شامل ہونے کے بعد تجربہ بتاتا ہے اور طب اس کی تائید کرتی ہے کہ روٹی معدہ پر گراں نہیں ہوتی، اس سے ہضم میں مدد ملتی ہے اور قرض رفع ہوتا ہے۔ بھوسی کا استعمال بعض امراض میں بھی مفید ہے۔ اس میں بعض ایسے قیمتی وٹامن پائے جاتے ہیں جو صحت کے لیے بہت ضروری ہیں۔ آج کے ترقی یافتہ ممالک میں بھوسی کی اہمیت اور افادیت کے پیش نظر آٹے میں متعین مقدار میں اسے ملانے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ بے چھنے آٹے یا بھوسی کی افادیت اپنی جگہ مسلم، لیکن چھلنی کا استعمال ناجائز بھی نہیں ہے۔ امام غزالی رحمہ اللہ فرماتے ہیں: چھلنی کا مقصد غذا کو صاف کرنا ہے۔ یہ چیز جب تک تعیش اور تنعم کی حد کو نہ پہنچ جائے، مباح ہے۔ (۱)

حضرت قتادہ رحمہ اللہ فرماتے ہیں کہ ہم حضرت انس رضی اللہ عنہ کی خدمت میں موجود تھے۔ ان کا نان بآئی ان کے پاس تھا۔ انھوں نے ہم سے فرمایا: مَا أَكَلَ النَّبِيُّ ﷺ خبزاً مرققاً ولا شاةً مسبوطةً حتى لقي الله (۲) نبی کریم ﷺ نے بڑی بڑی پتلی روٹی کھائی اور نہ بھنی ہوئی بکری، یہاں تک کہ اللہ تعالیٰ کے پاس پہنچ گئے۔ گوشت اور اسوۂ حسنہ:

رسول اللہ ﷺ کا معیار زندگی غریبوں سے قریب تر تھا۔ آپ ﷺ نے اس طرح بھنا ہوا گوشت استعمال نہیں فرمایا۔ اس سے ہٹ کر گوشت اہل عرب کی غذا کا ضروری جز

(۱) امام غزالی: إحياء العلوم، ج: ۲، ص: ۳

(۲) بخاری: کتاب الأطعمة، باب الخبز المرقق، حدیث رقم: ۵۳۸۵

تھا۔ آپ ﷺ کی غذا میں بھی شامل تھا۔ آپ ﷺ نے گوشت کے مختلف اجزاء تناول فرمائے ہیں۔ اچھا اور ملائم گوشت پسند فرمایا ہے اور بھنا ہوا گوشت بھی کھایا ہے۔ شانہ اور دست کا گوشت عمدہ اور نفیس ہوتا ہے۔ جلد تیار ہوتا اور جلد ہضم ہوتا ہے۔ حضرت ام سلمہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ انہوں نے رسول اللہ ﷺ کے سامنے بھنا ہوا بازو پیش کیا۔ آپ ﷺ نے تناول فرمایا۔ اس کے بعد نماز پڑھی، وضو نہیں فرمایا (کیوں کہ پہلے سے وضو تھا) (۱)

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ کے پاس گوشت لایا گیا اور دست پیش کیا گیا۔ آپ ﷺ کو دوست پسند تھا۔ دندان مبارک سے نوج کر اسے کھایا۔ (۲)

ہڈی کا گوشت بہت عمدہ ہوتا ہے۔ حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں : گوشت لگی ہوئی ہڈیوں میں بکری کی ہڈی جس پر گوشت ہو، آپ ﷺ کو بہت پسند تھی۔ (۳)

حضرت عبداللہ بن حارث بن جزء الزبیدی رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ ہم نے مسجد میں رسول اللہ ﷺ کے ساتھ بھنا ہوا گوشت کھایا۔ اتنے میں اقامت کہی گئی۔ ہم نے ہاتھ کنکریوں (ریت) پر رگڑ کر صاف کیے اور نماز پڑھی، وضو نہیں کیا۔ (۴)

ان واقعات سے جو مختلف سیاق و سباق میں آئے ہیں، ظاہر ہوتا ہے کہ رسول اللہ ﷺ کو گوشت مرغوب تھا۔ آپ ﷺ نے گوشت، روٹی کے ساتھ بھی کھایا اور کبھی کسی چیز کے بغیر صرف گوشت بھی تناول فرمایا ہے۔

(۱) ترمذی: کتاب الأَطْعَمَة، باب ما جاء في أكل الشواء، حديث رقم: ۱۸۲۹

(۲) ترمذی: کتاب الأَطْعَمَة، باب ما جاء في أي لحم كان أحب إلى رسول الله ﷺ، حديث رقم: ۱۸۳۷

(۳) أبو داؤد: کتاب الأَطْعَمَة، باب في أكل اللحم، حديث رقم: ۳۷۸۰

(۴) مسند أحمد: ج: ۴، ص: ۱۹۰، ۱۹۱

## غذا ذوق اور مزاج کے مطابق ہو:

غذا ایسی ہونی چاہیے جو صحت کے لیے مفید ہو۔ ایسی چیزوں کے استعمال سے احتراز کرنا چاہیے جو صحت اور تندرستی کے لیے نقصان دہ ہوں۔ اس طرح جو چیزیں اچھی لگیں اور جن کی خواہش اور طلب طبیعت میں پائی جائے، وہی غذا میں شامل ہونی چاہیے۔ غیر مرغوب اور ناپسندیدہ غذا کو طبیعت قبول نہیں کرتی اور اس سے پورا فائدہ نہیں ہوتا۔

رسول اللہ ﷺ کے سامنے جب کھانا کھاتا تو اس کے بارے میں دریافت کرتے۔ اگر مزاج مناسب ہوتا تو استعمال کرتے ورنہ استعمال نہیں فرماتے تھے۔ حضرت خالد بن ولید رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں: وکان قل ما یقدم یدہ لطعام حتی یحدث بہ و سبی لہ آپ ﷺ اپنا ہاتھ کسی کھانے کی طرف کم ہی بڑھاتے تھے جب تک کہ اس کے بارے میں گفتگو نہ کی جاتی اور نام نہ بتایا جاتا۔ چنانچہ ایک مرتبہ آپ ﷺ کے سامنے بھنا ہوا گوشت آیا۔ جب بتایا گیا کہ یہ گوہ کا گوشت ہے تو آپ ﷺ نے نہیں کھایا۔ حضرت خالد بن ولید رضی اللہ عنہ نے پوچھا کہ کیا یہ حرام ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا: حرام نہیں۔ ہمارے علاقے میں نہیں ہوتا اس لیے کراہت ہو رہی ہے۔ (۱)

حلال کو حرام نہ کیا جائے:

ذوق اور مزاج کی اہمیت ہے۔ اس پر پابندی نہیں لگائی جاسکتی، لیکن جو چیزیں حلال اور پاکیزہ ہیں ان سے خواہ مخواہ اجتناب صحیح نہیں۔ عملاً حلال کو حرام اور مباح کو منوع قرار دے لینا مزاج شریعت کے خلاف ہے۔ ایک شخص نے رسول اللہ ﷺ سے عرض کیا: إن من الطعام طعاماً أخرج منه کھانوں میں ایک کھانا ایسا ہے کہ اس کے کھانے میں مجھے تکلف اور حرج محسوس ہوتا ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا: لا یتخلجن فی نفسک شیء ضارعت

(۱) بخاری: کتاب الأطعمة، باب ما کان النبی ﷺ لا یأکل حتی یسمی لہ فیعلم ما ہو، حدیث رقم: ۵۳۹۱

منہ النصرانیۃ تمھارے دل میں ایسی کوئی چیز کھٹک اور تردد پیدا نہ کرے کہ اس کی وجہ سے تم نصرانیت سے مشابہت اختیار کر لو۔ (۱)

جن غذاؤں کو اللہ تعالیٰ نے حرام ٹھہرا دیا ہے ان کے علاوہ سب ہی غذائیں حلال ہیں۔ ان کے جواز میں شک و تردد اور ان کے استعمال میں بلاوجہ تکلف اور تامل رہبانیت کی طرف لے جاتا ہے۔ اس معاملہ میں شریعت کا اصول حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہما اس طرح بیان فرماتے ہیں: اہل جاہلیت بعض چیزیں (بغیر کسی کراہت کے) کھاتے اور بعض چیزوں کا کھانا ان کو ناپسند تھا۔ اس حال میں اللہ تعالیٰ نے نبی ﷺ کو بعثت سے نوازا، اپنی کتاب نازل فرمائی، حلال کو حلال کیا اور حرام کو حرام ٹھہرایا۔ اس نے جس چیز کو حلال قرار دیا وہ حلال ہے اور جسے حرام کہا وہ حرام ہے اور جس چیز کا ذکر نہیں کیا اس سے اس نے درگزر کیا (اس کے کھانے پر مواخذہ نہ ہوگا) (۲)

غذائیں ایک دوسرے کی معاون ہو:

کھانے میں ایک سے زیادہ چیزیں ہوں تو رسول اللہ ﷺ اس بات کا خیال فرماتے تھے کہ وہ اپنی خصوصیات کے لحاظ سے ایک دوسرے کی معاون ہو اور ان کا ایک ساتھ استعمال نقصان دہ نہ ہو۔ ام المؤمنین حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ رسول اللہ ﷺ کھجور کے ساتھ کٹڑی کھاتے اور فرماتے کہ کھجور کی حدت کو ہم کٹڑی کی کٹھنڈک سے توڑتے ہیں۔ (۳)

اسی طرح روایات میں آتا ہے کہ آپ ﷺ کھجور کے ساتھ مکھن استعمال فرماتے تھے۔ (۴) یہ دونوں چیزیں بھی اپنی خصوصیات کے لحاظ سے ایک دوسرے کی معاون ہیں۔ کھجور کی خشکی مکھن سے دور ہوتی ہے۔

(۱) أبوداؤد: کتاب الأطعمۃ، باب کراہیۃ التقذر للطعام، حدیث رقم: ۳۷۸۴

(۲) أبوداؤد: کتاب الأطعمۃ، باب ما لم یذکر تحریمہ، حدیث رقم: ۳۸۰۰

(۳) أبوداؤد: کتاب الأطعمۃ، باب فی الجمع بین لونین فی الأکل، حدیث رقم: ۳۸۳۶

(۴) أبوداؤد: کتاب الأطعمۃ، باب فی الجمع بین لونین فی الأکل، حدیث رقم: ۳۸۳۷

گندگی کھانے والے جانوروں سے احتراز:

اسلام کی تعلیم یہ ہے کہ غذا صاف ستھری اور گندگی و آلائش کے اثرات سے بالکل پاک ہو۔ اس مقصد کی خاطر آپ ﷺ نے ان حلال جانوروں کا بھی گوشت کھانے اور دودھ پینے سے منع فرمایا ہے جو گندگی کھانے کے عادی ہیں؛ اس لیے کہ اس کے اثرات دودھ اور گوشت میں بھی منتقل ہوتے ہیں۔ حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہما فرماتے ہیں: نہی رسول اللہ ﷺ عن أكل جلالۃ و ألبانہا (۱) رسول اللہ ﷺ نے گندگی کھانے والے جانور کے کھانے اور اس کا دودھ استعمال کرنے سے منع فرمایا ہے۔

اس سلسلہ میں بعض اور روایات بھی موجود ہیں۔ علامہ خطابی رحمہ اللہ فرماتے ہیں کہ گندگی کھانے والے جانوروں کا گوشت کھانے سے ممانعت کے پیچھے پاکی، صفائی اور نظافت کا تصور ہے؛ اس لیے کہ گندگی جس جانور کی غذا ہوگی، اس کے گوشت میں بھی بدبو پائی جائے گی۔ یہ اس صورت میں ہے جب کہ گندگی اس کی زیادہ تر غذا ہو، لیکن اگر گھاس اور دانہ کے ساتھ گندگی بھی کھالے تو اسے جلالۃ (گندگی کھانے والا جانور) نہیں کہا جائے گا؛ جیسے مرغی بسا اوقات گندگی کھا لیتی ہے لیکن یہ اس کی عام غذا نہیں، اس لیے اس کا کھانا مکروہ نہیں ہے۔ (۲)

کھانے میں صفائی کا خیال رکھا جائے:

کھانے میں صاف ستھری چیزیں استعمال کرنی چاہیے۔ گندی غذا بیمار یوں کو جنم دیتی ہے۔ حضرت انس رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں ایک مرتبہ پرانی کھجوریں پیش کی گئیں۔ آپ ﷺ نے (انھیں کھانے سے پہلے) باریک کیڑے ان میں ڈھونڈ کر نکالے (اور انھیں صاف کیا) (۳)

(۱) أبو داؤد: کتاب الأطعمۃ، باب النہی عن أكل الجلالۃ و ألبانہا، حدیث رقم: ۳۷۸۵

(۲) خطابی: معالم السنن، ج: ۳، ص: ۲۴۴ (۳) أبو داؤد: باب تفتیش التمر عند الأكل، حدیث رقم: ۳۸۳۲

حضرت عبداللہ بن ابی طلحہ رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے سامنے پرانی کھجوریں لائیں جاتیں تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم ان میں جو کیڑے ہوتے تھے، انھیں خوب اچھی طرح نکال لیتے تھے۔ (۱)

کھانے پینے سے متعلق اسلام کے زیریں اصول اور اسوۂ حسنہ حفظانِ صحت کا مؤثر ذریعہ اور فلاحِ آخرت کا ضامن ہے۔ (۲)

نیند، راحتِ بدن و روح:

نیند اللہ تعالیٰ کی نشانیوں میں سے ایک نشانی ہے۔ اس سے بدن اور روح کو راحت اور سکون حاصل ہوتا ہے۔ اسلام اس نعمت سے استفادہ کرنے کی خصوصاً رات کے وقت تلقین کرتا ہے۔

اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے: ”اسی اللہ نے تمہارے لیے رات بنائی ہے تاکہ اس میں سکون پاؤ“ (۳) اسی طرح ارشاد باری تعالیٰ ہے: ”اور اس کی نشانیوں میں سے تمہارا رات اور دن کو سونا اور تمہارا اس کے فضل کو تلاش کرنا“۔ ”وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ“ (۴) سورہ فرقان میں ارشاد ہے: ”اور اسی نے رات کو تمہارے لیے لباس اور نیند کو سکون کا باعث بنایا“۔ (۵)

حضرت عبداللہ بن عمرو رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”اور سو جایا کرو کہ تم پر تمہارے جسم کا بھی حق ہے“۔ (۶)

(۱) أبوداؤد: کتاب الأطعمه، باب تفتيش التمر عند الأكل، حدیث رقم: ۳۸۳۳

(۲) جلال الدین عمری: ماہنامہ الحق، نومبر ۱۹۹۳ء، ص: ۲۹

(۳) القرآن الکریم: سورۃ یونس، آیت رقم: ۶۷

(۴) القرآن الکریم: سورۃ الروم، آیت رقم: ۲۳

(۵) القرآن الکریم: سورۃ الفرقان، آیت رقم: ۴۷

(۶) بخاری: باب ما یکره من ترک قیام اللیل، حدیث رقم: ۱۱۵۳، وأبوداؤد: حدیث رقم: ۱۳۶۹

## ماحول اور صحت:

اسلام ماحول کے تحفظ کا حکم دیتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے: وَلَا تَعْلَوْا فِي الْأَرْضِ مُفْسِدِينَ (۱) اور تم زمین میں فساد نہ پھیلاتے پھرو۔ اسی طرح توازن سے بے پروا ہو کر ماحول کے استعمال میں سرکشی سے منع کرتا ہے اور ہر ایسے فساد سے جو حیوانات اور نباتات کی تباہی کا موجب ہو، اسلام اس سے سختی سے روکتا ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے: وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ (۲) اور تم زمین میں فساد برپا کرنے کی کوشش نہ کرو۔ وَإِذَا تَوَلَّى سَعًى فِي الْأَرْضِ لِيُفْسِدَ فِيهَا وَيُهْلِكَ الْحَرْثَ وَالنَّسْلَ (۳) وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ الْفُسَادَ (۳) اور جب وہ پلٹتا ہے تو زمین میں فساد برپا کرتے ہوئے کھیتوں اور نسل کو تباہ کرنے کی کوشش کرتا ہے، حالانکہ اللہ تعالیٰ کو فساد پسند نہیں ہے۔

ماحول کی صفائی کے لیے شجرکاری:

دوسری طرف اسلام ماحول کی اصلاح اور ترقی میں مفید ہر کام کی حوصلہ افزائی کرتا ہے۔ شجرکاری سے ماحول صاف ستھرا رہتا ہے۔ حضرت خزیمہ بن ثابت رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”مسلمان جب بھی کوئی پودا لگاتا ہے یا کھیتی بوتاہے اور پھر اس میں سے کوئی انسان یا جانور یا کوئی اور چیز کھاتی ہے تو اسے ضرور اجر ملتا ہے۔“ (۴)

ماحولیاتی آلودگی سے ممانعت:

اسلام ہر اس چیز سے جو کسی بھی شکل میں ماحول کو آلودہ کرے، اسے منع کرتا

(۱) القرآن الکریم: سورة البقرة، آیت رقم: ۶۰

(۲) القرآن الکریم: سورة القصص، آیت رقم: ۷۷

(۳) القرآن الکریم: سورة البقرة، آیت رقم: ۲۰۵

(۴) بخاری: حدیث رقم: ۲۳۲۰، و مسلم: حدیث رقم: ۱۵۵۳، و ترمذی: حدیث رقم: ۱۳۸۲



ہے اور اسے صاف ستھرا رکھنے کا حکم دیتا ہے۔ حضرت معاذ بن جبل رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: لعنت کی تین باتوں سے بچو۔ پانی پینے کے مقامات، راستے کے درمیان اور سایہ میں پاخانہ کرنے سے بچو۔ (۱) اسی طرح ارشاد نبوی ﷺ ہے: ”راستے سے تکلیف دہ چیز ہٹانا نیکی ہے“۔ (۲) حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا: الإیمان بضع و سبعون شعبة، و أدناها إمطة الأذى عن الطريق (۳) ایمان کی ستر سے زیادہ شاخیں ہیں ان کا آخری درجہ راستے سے تکلیف دہ چیز کو ہٹا دینا ہے۔ حضرت ابوذر رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”میرے سامنے میری امت کے اچھے اور برے سب عمل پیش کیے گئے، تو میں نے اس کے جو اچھے عمل دیکھے ان میں راستے سے دور کی جانے والی ایذا رساں چیز تھی، اور اس کے برے کاموں میں تھوکا ہوا بلغم تھا جو مسجد میں پڑا رہتا ہے، اسے دفن نہیں کیا جاتا“۔ (۴) تفریح اور اسلام:

اسی طرح اسلام انسان کو مناسب تفریح اور حسب ضرورت آرام کرنے کی ترغیب دیتا ہے؛ کیوں کہ یہ دوبارہ کام کرنے اور صحت کی حفاظت میں معاون ہوتے ہیں۔ حضرت حنظلہ بن ربیع رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا: ”اے حنظلہ! گھڑی گھڑی کی بات ہوتی ہے“۔ (۵) حضرت جابر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”جس چیز کا اللہ تعالیٰ کے ذکر سے تعلق نہیں ہے، وہ سراسر فضول، تماشا اور بھول ہے

(۱) أبو داؤد: باب المواضع التي نهى النبي ﷺ، حديث رقم: ۲۶

(۲) أبو داؤد: باب إمطة الأذى عن الطريق، حديث رقم: ۵۲۴۳

(۳) مسلم: كتاب الإيمان، باب بيان عدد شعب الإيمان.....، حديث رقم: ۱۶۳/۳۵۵۸

(۴) مسلم: باب النهي عن البصاق في المسجد في الصلاة وغيرها، حديث رقم: ۱۲۰۷

(۵) مسلم: باب فضل دوام الذكر.....، حديث رقم: ۲۷۵۰۱۲

صرف چار باتوں کے سوا..... اور آپ ﷺ نے مرد کا اپنی بیوی سے دل لگی کرنے کا ذکر کیا۔ (۱)  
خلاصہ بحث:

اسلام کی نظر میں صحت اللہ تعالیٰ کی عظیم نعمت ہے جو اس نے اپنی بندوں کو عطا کی ہے، بلکہ یہ ایمان کے بعد سب سے بڑی نعمت ہے، اس لیے ایک طرف تو اس نعمت کا شکر ادا کرنا چاہیے تو دوسری طرف اس کا تحفظ بھی کرنا چاہیے؛ کیوں کہ صحت اللہ تعالیٰ کے سامنے ایک بڑی ذمہ داری بھی ہے۔ رسول اللہ ﷺ فرماتے ہیں: ”قیامت کے روز، محاسبہ کے وقت، سب سے پہلے بندہ سے یہ کہا جائے گا کہ کیا میں تجھے جسمانی صحت نہیں دی تھی؟ اور تجھے ٹھنڈے پانی سے سیراب نہیں کیا تھا؟“ (۲)

دوسری جگہ ارشاد ہے: ”قیامت کے روز چار باتوں کا پوچھے بغیر کسی انسان کے قدم نہیں ہلیں گے۔ اس کی عمر کے بارے میں کہ اس سے اس نے کس کام میں کھپایا؟ اور اس کے علم کے بارے میں کہ اس پر اس نے کیا عمل کیا؟ اس کے مال کے بارے میں کہ اس نے اس سے کہاں سے کمایا اور کہاں خرچ کیا؟ اور اس کے جسم کے بارے میں کہ اس سے اس نے کس کام میں صرف کیا؟“ (۳)

اس لیے ہر مسلمان پر فرض ہے کہ وہ اس نعمت کی حفاظت کرے اور اس کا غلط استعمال کر کے اسے تبدیل کرنے یا بگاڑنے سے پرہیز کرے۔ اس نعمت کی حفاظت کی صورت یہ ہے کہ اس کی پوری نگہداشت کی جائے اور اس کے بقا اور بہتری کے لیے ہر ضروری کوشش کی جائے۔ مسلمان کو ہر وہ عمل ضرور انجام دینا چاہیے جو ماہر اطباء کے فیصلے کے مطابق صحت کے بچاؤ اور فروغ کے لیے مفید ہو۔

(۱) طبرانی فی معجم الکبیر: حدیث رقم: ۱۷۸۵

(۲) ترمذی: باب ومن سورة الهکم النکاح، حدیث رقم: ۳۳۵۸

(۳) ترمذی: باب فی القیامة، حدیث رقم: ۲۴۱۷

ویسے تو صحت مند معاشرہ قائم کرنے کے لیے ہر شعبہ کے افراد کو اپنی ذمہ داریاں انجام دینی چاہیے، مگر بعض افراد کی ذمہ داری سب سے بڑھ کر ہوتی ہے کہ وہ عوام میں شعور پیدا کریں اور انھیں حفظانِ صحت کے اصولوں سے آگاہ کریں جیسے ڈاکٹر حضرات، حکیم صاحبان، علمائے کرام، خطباء اور ائمہ مساجد وغیرہم۔



WWW.IRCRA.NET

دوسرا باب

# اسلام میں ماں کی صحت

اور

ذمہ داریاں

## دوسرا باب

ماں کی عظمت اور رفعت شان:

شاید آغازِ حیاتِ بشری سے جب رشتوں کے تقدس کا احساس قلبِ انسانی میں موجوں کی صورت میں ابھرنے لگا تو ماں کا رشتہ سب سے زیادہ مقدس ٹھہرا۔ جو مٹھاس، ٹھنڈک، وارفتگی اور اطمینان کی کیفیت اس رشتے سے وابستہ ہے، کسی اور سے نہیں۔ ماں کا لفظ محبت و رحمت کا بدل ہے۔ ماں کا احترام انسانی معاشرے کی بقا کا دوسرا نام ہے۔ مغرب میں خاندان کے تصور میں جو توڑ پھوڑ ہوئی ہے اس سے ہر فرد تنہا ہو کر رہ گیا۔ وہاں ہر فرد ماں کی ممتا اور باپ کی شفقت سے محروم ہے۔ یہی وجہ ہے کہ کچھ عرصے سے خاص طور پر ”مدرڈے“ کا اہتمام کیا جاتا ہے اور یہی ایک دن اولاد، ماں باپ کے ساتھ گزارنے کی کوشش کرتی ہے۔ ان کی خدمت میں تحفے پیش کرتی ہے، لیکن ماں کی محبتوں سے محرومی کا مداوا ایک دن کی نمائش سے نہیں ہوتا۔ ماں باپ کے ساتھ کچھ وقت گزارنے اور ان کی شفقتوں کو سمیٹنے کی انسان کو ہر روز ضرورت ہوتی ہے۔

ایک شخص نے محمد عربی ﷺ کی خدمت میں حاضر ہو کر عرض کی: یا رسول اللہ! میری نیکی اور خدمت کا زیادہ حق دار کون ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا: تیری ماں۔ اس نے پھر پوچھا: اس کے بعد کون؟ آپ ﷺ نے فرمایا: تیری ماں۔ اس نے پھر پوچھا: اس کے بعد کون؟ آپ ﷺ نے فرمایا: تیری ماں۔ جب چوتھی بار اس شخص نے یہی سوال دہرایا، تو آپ ﷺ نے فرمایا: تیرا باپ (۱)

(۱) بخاری: باب من أحق الناس بحسن الصحبة، حدیث رقم: ۵۹۷۱

گنگن شاہد کا قول ہے: ”اگر مجھے پوری دنیا کا شہنشاہ مقرر کر دیا جائے۔ میری رہائش کے لیے وائٹ ہاؤس سے بہترین عالی شان محلات بنائے جائیں۔ دنیا کی بہترین گاڑیاں، ہیلی کاپٹر میری دسترس میں ہوں۔ میرے دسترخوان پر انواع و اقسام کے دنیا کے بہترین کھانے سبجے ہوں۔ پہننے کے لیے دنیا کے بہترین کپڑے مہیا ہوں۔ میری خدمت کے لیے سینکڑوں خدمت گار مامور کر دیے جائیں، لیکن مجھے صرف اور صرف ماں کی قربت سے محروم ہونا پڑے، تب میں اتنی بڑی نعمتیں ٹھکرا کر ماں کی مقدس آغوش میں پناہ لینا پسند کروں گا“۔ (۱)

### ماں کا مقام اور قرآنی ہدایات:

قرآن مجید نے متعدد مقامات پر ماں باپ کے حقوق کو بیان فرمایا ہے۔ ارشادِ باری تعالیٰ ہے: وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا لِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا<sup>۱</sup> (۲) اور تمہارے رب کا قطعی حکم ہے کہ صرف اسی کی عبادت اور پرستش کرو اور ماں باپ کے ساتھ اچھے سے اچھا برتاؤ اور ان کی خدمت کرو۔ اگر وہ دونوں یا ایک بڑھاپے کو پہنچ جائیں تو انہیں اف تک نہ کہو اور انہیں مت جھڑکو، اور ان سے میٹھا بول بولا کرو، اور ان کے سامنے عاجزی سے بازو جھکائے رکھو اور اللہ تعالیٰ کے حضور یہ دعا کرو وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَّبَّنِي صَغِيرًا<sup>۳</sup> (۳) اے میرے پروردگار! میرے ماں باپ پر رحم فرما جس طرح انھوں نے مجھے بچپن میں (شفقت کے ساتھ) پالا تھا۔

ان آیات میں اولاد کو چند ہدایات دی گئی ہیں۔

۱۔ والدین کے ساتھ احسان۔

(۱) جمیل احمد بالا کوٹی: ماں کی عظمت، ص: ۱۰۰

(۲) القرآن الکریم: سورۃ بنی اسرائیل، آیت رقم: ۲۳

(۳) القرآن الکریم: سورۃ بنی اسرائیل، آیت رقم: ۲۴

- ۲۔ بڑھاپے میں ان کی خدمت۔  
 ۳۔ والدین کے ساتھ اونچی آواز میں نہ بولنا، اف تک نہ کہنا۔  
 ۴۔ ان کے ساتھ نرم و شیریں گفتگو کرنا۔  
 ۵۔ ان کے سامنے عاجزی سے رہنا۔  
 ۶۔ ان کے حق میں اللہ تعالیٰ سے رحمت کی دعا کرتے رہنا۔

دوسری جگہ ارشاد ہے: اِنْ اَشْكُرْ لِيْ وَ لِوَالِدَيْكَ<sup>(۱)</sup> میرا اور ماں باپ کا احسان مندر رہا کرو۔ ایک جگہ ارشاد ہے: وَاِنْ جَاهَدَكَ عَلٰی اَنْ تُشْرِكَ بِيْ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلَا تُطِعْهُمَا وَصَاحِبُهُمَا فِي الدُّنْيَا مَعْرُوفًا<sup>(۲)</sup> اگر وہ دونوں تجھے اس بات پر مجبور کریں کہ تو میرے ساتھ شریک کرے جس کا تجھے علم نہ ہو تو تو ان کا کہنا نہ ماننا، ہاں! دنیا میں ان کے ساتھ اچھی طرح گذر بسر کرنا۔  
 ماں کی عظمت اور حدیث مصطفیٰ ﷺ:

احادیث مبارکہ میں ماں باپ کی عظمت شان اور مقام و حیثیت کو نہایت اچھے انداز میں بیان کیا گیا ہے۔ اگر ان تمام احادیث طیبہ کو جمع کیا جائے تو الگ کتاب بن جائے گی، مگر یہاں پر اس موضوع کی مناسبت سے اور بطور تبرک چند احادیث پیش خدمت ہیں۔  
 حضرت ابو امامہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ ایک شخص نے رسول اللہ ﷺ سے پوچھا: یا رسول اللہ! اولاد پر ماں باپ کا کتنا حق ہے؟ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ وہ تمہارے جنت و دوزخ ہیں۔ (۳)

(۱) القرآن الکریم: سورۃ لقمان، آیت رقم: ۱۴

(۲) القرآن الکریم: سورۃ لقمان، آیت رقم: ۱۵

(۳) ابن ماجہ: باب بر الوالدین، حدیث رقم: ۳۶۶۲

(یعنی اگر ان کی اطاعت کرو گے تو جنت میں جاؤ گے اور ان کی نافرمانی جہنم میں جانے کا سبب ہے) گھر جس کے جنت آئی اور آ کر پلٹ گئی:

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: رَغْمُ أَنْفِهِ. قیل: من یا رسول اللہ؟ قال: من أدرك والديه عند الکبر أو أحدهما ثم لم یدخل الجنة (۱) وہ آدمی ذلیل و خوار ہو، رسوا ہو۔ عرض کیا گیا: یا رسول اللہ! کون؟ یعنی کس کے بارے میں ارشاد فرمایا گیا ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا: وہ بد نصیب جو ماں باپ کو یا دونوں میں سے کسی ایک ہی کو بڑھاپے کی حالت میں پائے، پھر (ان کی خدمت اور ان کا دل خوش کر کے) جنت حاصل نہ کرے۔

مولانا ظفر علی خان نے اس حدیث شریف کا اشعار میں ترجمہ کیا ہے۔

ایک دن نبی ﷺ نے حلقہٴ احباب میں یہ لفظ دہرائے تین بار کہ ”ناک اس کی کٹ گئی“ اصحاب ؓ نے کہا کہ وہ بد بخت کون ہے؟ تو قیر جس کی حضرت باری میں گھٹ گئی ارشاد یوں ہوا کہ وہ فرزندِ ناخلف گھر جس کے جنت آئی اور آ کر پلٹ گئی ماں باپ کا جسے نہ بڑھاپے میں ہو خیال اس ناسعید بیٹے کی قسمت الٹ گئی (۲) ماں کے قدموں میں جنت:

حضرت معاویہ بن جابر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ میرے والد جابر رضی اللہ عنہ رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوئے اور عرض کیا: أردت أن أغزو و قد جئت أستشیرک میرا ارادہ جہاد میں جانے کا ہے اور اس بارے میں مشورہ لینے حاضر ہوا ہوں۔ آپ ﷺ نے ان سے پوچھا: هل لك من أمر؟ کیا تمہاری ماں ہے؟ انھوں نے عرض کیا: جی ہاں! ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا: فالزمها فإن الجنة عند رجليها تو پھر انہی کے پاس اور انہی کی خدمت میں رہو۔

(۱) مسلم: باب رَغْمُ أَنْفٍ من أدرك أبويه أو أحدهما عند الکبر فلم یدخل الجنة، حدیث رقم: ۲۵۵۱

(۲) ظفر علی خان: کلیات



ان کی قدموں میں تمھاری جنت ہے۔ (۱)

ام المؤمنین حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:  
میں سویا تو میں نے خواب میں دیکھا کہ میں جنت میں ہوں۔ وہاں میں نے کسی کے قرآن  
پڑھنے کی آواز سنی، تو میں نے پوچھا: اللہ کا یہ کون بندہ ہے جو یہاں جنت میں قرآن پڑھ رہا  
ہے؟ تو مجھے بتایا گیا کہ ”یہ حارثہ بن النعمان ہیں“..... ماں باپ کی خدمت و اطاعت  
شعاری ایسی ہی چیز ہے۔ (رسول اللہ ﷺ نے اپنا یہ خواب بیان فرمانے کے بعد فرمایا) کہ یہ  
حارثہ بن النعمان اپنی ماں کے بہت ہی خدمت گزار اور اطاعت شعار تھے۔ یعنی اسی عمل نے  
ان کو اس مقام تک پہنچایا کہ رسول اللہ ﷺ نے جنت میں ان کی قرأت سنی۔ (۲)  
اسلام اور رضاعی ماں:

اسلام نے یہ حقوق صرف حقیقی ماں کو نہیں دیے، بلکہ رضاعی ماں کو بھی ان حقوق کا  
مستحق ٹھہرایا اور اسے بھی حقیقی ماں کے برابر درجہ دیا۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے: **وَأُمَّهَاتُكُمُ  
الَّتِي رَضَعْنَكُمْ وَأَخَوَاتُكُم مِّنَ الرِّضَاعَةِ** (۳) اور تمھاری وہ مائیں جنھوں نے تم کو دودھ  
پلایا ہے اور تمھاری وہ بہنیں جو دودھ پینے کی وجہ سے ہیں۔

رضاعی ماں ہونے کی وجہ سے ایک انسان اس خاتون کی اولاد سے بھائی اور  
بہن کے رشتے میں جڑ جاتا ہے۔ اس کے شوہر کو رضاعی باپ اور اس کے خاندان کو اس کا  
رشتہ دار ٹھہرا دیا جاتا ہے جیسے کہ حدیث مبارک میں ہے: **يَحْرَمُ مِنَ الرِّضَاعَةِ مَا يَحْرَمُ**

(۱) أحمد: حدیث رقم: ۱۵۵۳۸، والنسائی: باب الرخصة فی التخلف لمن له والدہ،

حدیث رقم: ۳۱۰۴

(۲) الطبرانی فی معجم الکبیر، حدیث رقم: ۳۲۲۵

(۳) القرآن الکریم: سورۃ النساء، آیت رقم: ۲۳

من النسب (۱) رضاعی حرمت، نسبی حرمت ہی کی طرح ہے۔ یعنی وہ سارے امور جو نسبیت کی وجہ سے حرام قرار پاتے ہیں، وہ رضاعت کے سلسلے میں بھی حرام ہیں۔

قرآن وحدیث میں ذکر کیے گئے فضائل و مناقب اور حقوق کو اگر مد نظر رکھا جائے تو اندازہ ہوگا کہ ماں کی اہمیت و فضیلت جس قدر ہے، اسی قدر ماں کی ذمہ داریاں بھی زیادہ ہیں؛ کیوں کہ یہ ایک مسلمہ حقیقت ہے کہ جس کا مقام و مرتبہ بڑا ہوتا ہے اس کی ذمہ داریاں بھی زیادہ ہوتی ہیں۔ ذیل میں ماں کی چند ذمہ داریاں ملاحظہ ہوں۔

ماں کی ذمہ داریاں:

کوئی بھی خاتون بچے کی ولادت کے بعد ہی ماں نہیں بنتی، بلکہ درحقیقت ماں کے منصب پر فائز ہونے کا عمل اسی وقت سے شروع ہو جاتا ہے جب اللہ تعالیٰ کسی خاتون کو اولاد کی امید عطا فرمادیتے ہیں۔ سب سے پہلے وہ اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرے۔ سجدہ شکر ادا کرتی رہے اور اس قرآنی دعا کو اپنا معمول بنائے: قَالَ رَبِّ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ (۲) ترجمہ: اے میرے رب! مجھے اپنی طرف سے پاکیزہ اولاد عطا فرما۔ بے شک تو دعا سننے والا ہے۔

عورت کو چاہیے کہ وہ حمل کے آغاز ہی سے اپنے دل و دماغ میں یہ احساس پیدا کر لے کہ ایک اہم ترین امانت اس کے سپرد کی گئی ہے اور ”ماں“ کے عظیم منصب پر فائز کرنے کے لیے اس کا انتخاب کیا گیا ہے جو خوش قسمتی کی بات ہونے کے ساتھ ساتھ ایک امتحان و آزمائش بھی ہے۔ اس لیے اس خوش قسمت خاتون کو چاہیے کہ وہ روحانی، جسمانی اور طبی ہر لحاظ سے احتیاط اور پاکیزگی کا راستہ اپنائے۔

(۱) مسلم: باب تحریم الرضاعة من ماء الفحل، حدیث رقم: ۱۴۲۵۹

(۲) القرآن الکریم: سورۃ آل عمران، آیت رقم: ۳۸

## حاملہ خاتون اور روحانی پاکیزگی:

ہر ماں کی یہ ذمہ داری ہے کہ وہ حمل، رضاعت اور بچے کی پرورش کے دوران روحانی لحاظ سے محتاط طرز عمل اختیار کرے۔ اللہ رب العزت کی فرماں برداری اور نبی اکرم ﷺ کی تابعداری کو اپنی زندگی کا شعار بنائے، نماز کی پابندی کرے، گھر کے کام کاج کے ساتھ ساتھ ذکر اللہ کی کثرت کرے، حلال رزق کھانے کا اہتمام کرے اور خود کو ہر قسم کی بے ہودگی اور گناہ سے محفوظ رکھے؛ کیوں کہ ماں کے اعمال و کردار کا بچے کی تربیت اور شخصیت پر بہت گہرا اثر مرتب ہوتا ہے۔ سیدہ فاطمہ الزہراء رضی اللہ عنہا جیسی ماؤں کی گود میں حضرات حسنین کریمین رضی اللہ عنہما جیسے بچے پرورش پاتے ہیں۔ اگر مائیں نیک نہ ہوں تو نئی نسل کبھی بھی نیک نہیں ہو سکتی۔ (۱)

حکمانے لکھا ہے کہ ماں دوران حمل جو اعمال و افعال کرتی ہے، اس کے اثرات پیدا ہونے والے بچے پر بہت زیادہ مرتب ہوتے ہیں، حتیٰ کہ معمولی سے معمولی افعال کے اثرات بھی بچے پر پڑتے ہیں۔ لہذا ماں کو چاہیے کہ حمل کے دوران خوب نیکیاں کرے اور فرائض و واجبات کے علاوہ سنن و مستحبات کا بھی زیادہ اہتمام کرے۔ (۲)

## حاملہ خاتون اور جسمانی پاکیزگی:

عورت کو چاہیے کہ حمل کے دوران بچے کو دودھ پلانے اور پرورش کے زمانے میں بچے کی صفائی ستھرائی، اس کے لباس کی پاکیزگی اور صاف ماحول کا اہتمام کرنے کے ساتھ ساتھ اپنی جسمانی طہارت اور پاکیزگی کا خصوصی خیال رکھے؛ کیوں کہ حضور نبی کریم ﷺ نے ”الطهور شرط الایمان“ (۳)

(۱) عبد القدوس مولانا: اسلام میں ماں کی صحت اور حقوق، ص: ۲۳

(۲) محمد حنیف عبد الجبید: مثالی ماں، ص: ۴۲

(۳) مسلم: کتاب الطہارۃ، باب فضل الوضوء، حدیث رقم: ۲۲۳۱/۵۴۶

(صفائی، نصف ایمان ہے) فرما کر صفائی کی اہمیت کو اجاگر کیا ہے۔ ایک موقع پر آپ ﷺ کا دو قبروں کے قریب سے گزر ہوا۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ ان قبر والوں کو عذاب دیا جا رہا ہے، اور پھر فرمایا کہ ان کو کسی بڑے گناہ کی وجہ سے عذاب نہیں دیا جا رہا، بلکہ ان میں سے ایک شخص کو اس لیے عذاب دیا جا رہا ہے کہ وہ پیشاب سے نہیں بچتا تھا۔ (۱) اسی طرح ایک اور موقع پر آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا: إِذَا اسْتَقِظَ أَحَدُكُمْ مِنْ مَنْامِهِ فَلَا يَغْسِنُ يَدَهُ فِي الْمَاءِ حَتَّى يَغْسِلَهَا ثَلَاثًا (۲) یعنی جب تم میں سے کوئی نیند سے بیدار ہو تو اسے چاہیے کہ تین مرتبہ ہاتھ دھوئے بغیر پانی میں ہاتھ نہ ڈال دیا کرے۔

ان تمام ہدایات سے معلوم ہوتا ہے کہ ہر مسلمان کو طہارت و پاکیزگی کا خصوصی خیال رکھنا چاہیے، لیکن ایک حاملہ خاتون کو حمل کے دوران اور ایک ماں کو اپنے بچے کی رضاعت و پرورش کے دوران صفائی، طہارت اور پاکیزگی کا خاص اہتمام کرنا چاہیے۔ عموماً دیکھنے میں آیا ہے کہ خواتین خود کو اور بچے کو پیشاب سے پاک رکھنے کا اہتمام نہیں کرتیں۔ کپڑے، بستر وغیرہ میں سے پیشاب کی بدبو اٹھ رہی ہوتی ہے اور بچوں کو اسی گندے ماحول میں رکھا جاتا ہے جو شریعت کے احکام کے سراسر منافی ہے۔

اسی طرح خواتین اپنی سہولت کے لیے بچے کو پیپر (Pamper) باندھ دیتی ہیں اور پھر پورا پورا دن بچے بے چارے کی خبر تک نہیں لیتیں۔ یہ طرز عمل بھی شریعت کے منافی ہے۔ پیپر یا نیپی اگرچہ سہولت کی چیز ہے اور اس کے استعمال میں کوئی مضائقہ نہیں تاہم اس قدر لاپرواہی کرنا کہ بچہ پورا پورا دن گندگی میں لتھڑا رہے، اس کے جسم پر پھوٹے پھنسیاں نکل آئیں، یہ سراسر ظلم و زیادتی ہے اور شریعت کے احکام و نظافت و طہارت سے اعراض اور روگردانی کے مترادف ہے۔

(۱) مسلم: کتاب الطہارۃ، باب الدلیل علی نجاسة البول.....، حدیث رقم: ۲۹۲۱۱۱/۶۸۸

(۲) مسلم: کتاب الطہارۃ، باب کراهۃ غمس المتوضئ.....، حدیث رقم: ۲۷۸۸۷/۶۵۳

اسی طرح جب اللہ تعالیٰ کے نبی ﷺ نے بغیر ہاتھ دھوئے برتن میں ہاتھ ڈالنے سے ممانعت فرمائی، تو خود اندازہ لگا لیجیے کہ جو خواتین بچوں کے کپڑے بدلنے اور ان کو صاف کرنے کے بعد ہاتھ دھوئے بغیر انھیں دودھ پلانے لگتی ہیں، یا دیگر گھریلو کام کاج کھانے پکانے وغیرہ میں مشغول ہو جاتی ہیں، ان کا یہ عمل شریعت کی نظر میں کس قدر ناپسندیدہ ہوگا۔

ایک مرتبہ اللہ تعالیٰ کے نبی ﷺ کی خدمت میں ایک صحابی حاضر ہوئے۔ ان کے کپڑے میلے کچیلے اور بال بکھرے ہوئے تھے۔ آپ ﷺ نے انھیں دیکھ کر فرمایا کہ کیا تمہارے پاس کوئی مال و دولت نہیں؟ انھوں نے عرض کیا: ”یا رسول اللہ! اللہ تعالیٰ کا دیا سب کچھ ہے۔“ تو آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا: ”پھر تمہارے جسم پر اللہ کی نعمت کا اثر نظر آنا چاہیے۔“ (۱)

ماں کے لیے نہ صرف خود کو صاف ستھرا رکھنا ضروری ہے، بلکہ بچوں اور گھر کی صفائی کا خیال رکھنا بھی لازمی ہے؛ تاکہ گھر کا ہر فرد بیماریوں اور تکلیفوں سے محفوظ رہے۔ اسی طرح ناخن ترشوانے اور جسم کے غیر ضروری بال صاف کرنے کو تمام انبیاء کرام علیہم السلام کی مشترکہ سنت اور فطرت کا تقاضہ قرار دیا گیا ہے۔ اس لیے اگر کوئی خاتون فطرت سے بغاوت کی مرتکب ہوگی اور حمل کے دوران اگر کوئی خاتون صفائی ستھرائی کے بنیادی اصولوں پر عمل نہیں کرے گی، تو اس کے نتیجے میں جہاں وہ خود مختلف بیماریوں میں مبتلا ہو سکتی ہے وہیں وہ اپنے بچے کی صحت اور اس کی جان کے لیے بھی خطرہ بن سکتی ہے۔ الغرض ہر مسلمان کو بالعموم اور ہر ماں کو بالخصوص صحت و صفائی کی خصوصی توجہ دینے کی ضرورت ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ بچے کی غذا اور صفائی ستھرائی کے بارے میں آگہی ضروری ہے۔ (۲)

(۱) أبوداؤد: باب فی غسل الثوب و فی الخلقان، حدیث رقم: ۴۰۶۳

(۲) عبدالقدوس مولانا: صحت اور اسلامی تعلیمات، ص: ۲۴

## حاملہ خواتین کے لیے ہدایات:

یہ بات تو یقیناً ہر کسی کو معلوم ہوگی کہ ہر شعبہ زندگی کے احکام معلوم کرنا ہر مسلمان پر لازم ہے۔ جس طرح نماز کے وقت نماز کے احکام، ماہ رمضان میں روزے کے احکام، حج کے دوران حج کا طریقہ سیکھنا لازمی ہے۔ اسی طرح انسان کو زندگی میں جس قسم کی صورت حال سے واسطہ پڑے اس کے بارے میں بنیادی معلومات اور شرعی ہدایات کو جاننا از حد ضروری ہے۔ اگر کسی شخص کا تجارت کرنے کا ارادہ ہے تو وہ تجارت کے شرعی اصول و ضوابط ضرور سیکھے۔ اسی طرح اگر کسی کی شادی کا موقع ہے تو وہ ازدواجی زندگی کے بارے میں حضور نبی کریم ﷺ کے اسوۂ حسنہ سے ضرور رہنمائی حاصل کرے۔ اسی طرح حمل سے لے کر ولادت تک اور رضاعت سے لے کر پرورش تک پیش آنے والے تمام حالات و مراحل کے بارے میں معلومات حاصل کرنی چاہیے۔ ذیل میں حمل کے دوران کے لیے چند ضروری ہدایات درج ہیں:

- 1- حمل میں قبض نہ ہونے پائے۔ جب پیٹ میں ذرا بھی گرانی محسوس ہو تو ایک دو وقت صرف شور باز یا زیادہ چکنائی دار پی لیں۔ اگر اس سے قبض نہ جائے تو دو تین منقہ (ایک قسم کی بڑی کشمش) کھالیں۔ اگر اس سے بھی فائدہ نہ ہو تو اپنی معالجہ ڈاکٹر سے پوچھ لیں۔
- 2- چلنے پھرنے کی عادت رکھیں؛ کیوں کہ ہر وقت بیٹھنے رہنے سے سستی بڑھتی ہے۔
- 3- چلنے میں بہت زور سے پاؤں نہ پڑے۔ اونچی جگہ سے نیچے جلدی جلدی ٹپک کرنا اتریں۔ پیٹ کو زیادہ حرکت سے بچائیں، کوئی سخت محنت نہ کریں، بوجھ نہ اٹھائیں، بہت غصہ نہ کریں، زیادہ غم نہ کریں، خوشبو کم سونگھیں۔

- 4- ارادہ کر کے قے نہ کریں، اگر خود آئے تو روکنا نہ چاہیے۔ جن چیزوں سے نزلہ اور کھانسی پیدا ہو ان سے بچیں، پیٹ کو ٹھنڈی ہوا سے بچائیں۔

5۔ جب اندر سے دل دھڑکے تو دو چار گھونٹ گرم پانی یا گرم گلاب کا عرق پی لیا کریں اور ذرا چلا پھرا کریں۔

6۔ اگر حمل کے دوران پیروں میں ورم آجائے تو گھبرائے نہیں۔ یہ اکثر عورتوں کو حمل میں ہوتا ہے۔

7۔ جس کو حمل کرنے کی عادت ہو وہ چار مہینہ تک اور پھر ساتویں مہینہ کے بعد بہت احتیاط رکھے، کوئی گرم چیز نہ کھائے۔ کوئی بوجھ نہ اٹھائے اور اپنی ماہر لیڈی ڈاکٹر کے مشورہ سے چلتی رہے۔

8۔ جب نواں مہینہ شروع ہو جائے اور دن بہت ہی کم رہ جائیں تو گرم پانی سے ناف کے نیچے کر لیں۔ (۱)

حاملہ سے متعلق خطرناک غلطیاں:

بعض علاقوں میں خواتین کو اپنی لاعلمی کا اندازہ بھی نہیں جسے جہل مرکب قرار دیا گیا ہے۔ لاعلمی کی وجہ سے جہاں دینی اعتبار سے آدمی کا نقصان ہوتا ہے، وہیں دنیوی اعتبار سے بھی نقصان اٹھانا پڑتا ہے۔ اس لیے شرعی احکامات علمائے کرام اور عالماۃ و فاضلات سے معلوم کیے جائیں جب کہ طبی معاملات میں لیڈی ڈاکٹرز سے رجوع کیا جائے۔ بعض خواتین جو عموماً لاپرواہی سے غلطیاں کرتی ہیں ان میں سے چند ایک درج ذیل ہیں۔

1۔ ایک لاپرواہی جو بہت عام ہے اور نہ جانے اس بات کو فرض اور واجب کی طرح کیوں ضروری سمجھ لیا گیا ہے، وہ یہ کہ عورت کے ہاں پہلی ولادت اس کے ماں کے گھر میں ہو، اور بعض جگہ اس کا اس درجہ اہتمام کرنا ضروری سمجھا جاتا ہے کہ اگر میکہ دوسرے شہر میں ہو تب بھی حاملہ کو سفر کر کے اس کی ماں کے گھر بھجوا یا جاتا ہے، حالاں کہ ولادت سے قریب کے زمانے میں سفر کرنا کسی طرح مناسب نہیں۔ حاملہ اور حمل دونوں کے لیے بہت سے نقصانات کا باعث ہو سکتا ہے۔

(۱) محمد حنیف عبدالحیج: مثالی ماں، ص: ۴۷، ۴۸

2۔ حمل کے دوران کسی بھی قسم کی اور کسی بھی غرض سے دوائی استعمال کرنے میں حد درجہ احتیاط کریں، اور کسی ماہر تجربہ کار لیڈی ڈاکٹر کی اجازت یا ہدایت کے بغیر ہرگز کوئی دوا نہ لیں۔  
بغیر لیڈی ڈاکٹر کے مشورہ کے دوائیں استعمال کرنے سے بہت زیادہ نقصانات ہوتے ہیں۔

3۔ بہت سی عورتیں خواہ شادی شدہ ہوں یا نہ ہوں، ایام ماہواری میں کچھ بے قاعدگی وغیرہ ہونے کی بنا پر گولیاں اور مختلف دوائیں کسی ماہر لیڈی ڈاکٹر کی اجازت، ہدایت یا مشورے کے بغیر اس بے ڈھنگے طریقے پر استعمال کرتی ہیں کہ پھر حمل جننے کے مرحلے پر اس کے نقصانات سامنے آتے ہیں۔ لہذا شادی شدہ خواتین بھی اور کنواری جوان لڑکیوں کی مائیں بھی اس بات کا اہتمام کریں کہ یہ لاپرواہیاں نہ ہونے پائیں۔ (۱)  
طبی معائنہ:

زچہ بچہ کے علاج کے جملہ مراحل اور تمام مواقع پر اس بات کو یقینی بنایا جائے کہ طبی معائنے، علاج معالجے اور زچگی کے عمل کی نگرانی کے لیے جس لیڈی ڈاکٹر، مڈوائف وغیرہ کا انتخاب کیا جائے وہ تعلیم یافتہ اور تربیت یافتہ ہو۔ اپنے فن میں ماہر اور تجربہ کار ہو؛ کیوں کہ اللہ کے نبی ﷺ کا ارشاد مبارک ہے: من تطب و لم یعلم الطب قبل ذلك فهو ضامن (۲) جس شخص نے علاج کیا اور اسے علاج کے متعلق کچھ علم نہ تھا تو (نقصان کی صورت میں) وہ ضامن ہوگا۔

اندازہ کیجیے کہ اللہ کے نبی ﷺ نے اناڑی لوگوں کی طرف علاج معالجے کے معاملہ میں کتنی شدید تنبیہ فرمائی ہے۔ آج کل ایک سنگین مسئلہ یہ ہے کہ ہر شخص خود کو ڈاکٹر سمجھ کر مشورہ دیتا ہے۔ (۳)

(۱) محمد حنیف عبد المجید: مثالی ماں، ص: ۴۹

(۲) أبو داؤد: باب فیمن تطب.....، حدیث رقم: ۴۵۸۷

(۳) عبد القدوس مولانا: صحت اور اسلامی تعلیمات، ص: ۲۶



ماں کی صحت اور متوازن غذا کی ضرورت:

”امید“ سے قبل کوئی بھی خاتون ہر قسم کی غذا کے معاملے میں بالکل آزاد ہوتی ہے لیکن حمل اور ولادت کے بعد عورت کی احتیاط اور ایثار کا دور شروع ہو جاتا ہے۔ چنانچہ حاملہ خواتین کو چاہیے کہ وہ قرآنی حکم کُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُواؕ پر عمل کرتے ہوئے متوازن غذا استعمال کریں۔ یہ بھی نہ ہو کہ غذا کے معاملے میں بالکل ہی کنجوسی کا مظاہرہ کیا جائے، اور ایسا بھی نہ ہو کہ بسیار خوری کی عادت اپنالی جائے۔ اللہ رب العزت نے دودھ، سبزیوں اور لحمیات کی صورت میں جو فطری نعمتیں عطا فرمائیں ہیں ان کا زیادہ سے زیادہ استعمال کیا جائے۔ ناقص، مضرت، بازاری اور مصنوعی چیزوں کے استعمال سے مکمل طور پر اجتناب کیا جائے؛ کیوں کہ ماں کی خوراک کے بچے کی صحت، جسامت اور دماغی طاقت پر گہرے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ ماں صحت مند ہو تو بچہ بھی صحت مند ہوگا۔ ماں کمزور اور لاغر ہو، اسے متوازن غذا امہیانہ ہو تو بچہ کمزور ہی ہوگا۔

حاملہ کے لیے قرآنی غذا:

بچوں کی خوراک کے ساتھ ساتھ ان کی ماؤں کی خوراک کا مسئلہ قرآنی تعلیمات کی روشنی میں نہایت اہمیت کا حامل ہے۔ قرآن کریم کے مطابق جس وقت حضرت عیسیٰ علیہ السلام کی پیدائش ہوئی تو فوراً اللہ تعالیٰ نے اس کی والدہ سیدہ مریم علیہا السلام کے ذہن میں یہ بات ڈالی کہ قریب ہی کھجور کا درخت ہے اس کی شاخ کو حرکت دو تا کہ تازہ اور پکی ہوئی کھجوریں حاصل ہو سکیں۔ گویا ولادت کے بعد جس طرح بچے کی خوراک پر اسلام نے توجہ دی ہے اور اس کا خیال رکھنے کی تاکید کی ہے بالکل اسی طرح اس کی ماں کی خوراک کا مسئلہ بھی بڑے واضح انداز میں بیان کیا ہے۔ قرآن کریم نے مذکورہ بالا واقعہ ان الفاظ میں بیان کیا ہے: فَنَادَاهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا ۝ وَهِيَ

اَلَيْكَ بِجَذْعِ النَّخْلَةِ تُسْقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَزِيًّا ۝ (سورة مريم، آیت رقم: ۲۵، ۲۶)

مدت رضاءت میں ماں کو اپنی غذا کا خاص خیال رکھنا چاہیے۔ ماں کی غذا کا اثر دودھ پر پڑتا ہے۔ ماں کو صحت بخش غذا کا عدے کے مطابق لینا چاہیے؛ تاکہ بچے کو مفید اور عمدہ دودھ مل سکے۔ شیرخوار بچے کی بیماری کے وقت خاص طور پر غذا کے استعمال میں معالج سے ضرور مشورہ لینا چاہیے۔ (۱)

غذائیں، دوائیں اور احتیاط:

ماؤں کو اس بات کا خاص طور پر دھیان رکھنا چاہیے کہ جو دوائیں بھی وہ کھاتی ہیں، وہ ان کے دودھ میں شامل ہوتی ہیں۔ اس لیے انھیں ہر دوا اپنے معالج کے مشورے سے استعمال کرنی چاہیے اور معالج کو یہ بتادینا چاہیے کہ وہ اپنے بچے کو دودھ پلا رہی ہے۔ اسی طرح بہت سی غذائیں بھی ہیں جو بڑی مقدار میں کھانے پر ماں کے دودھ میں شامل ہو جاتی ہیں اور بچے کے لیے مضر ہو سکتی ہیں۔

بچے کی جسمانی و ذہنی نشوونما میں متوازن غذا کو بڑا دخل ہے۔ اسلام نے عورت کو یہ اجازت دی ہے کہ اگر روزہ رکھنے سے بچے کو بھرپور دودھ نہ مل سکے اور بچے کی صحت متاثر ہونے کا اندیشہ ہو تو عورت رمضان کے روزے قضا کر دے۔ (۲)



(۱) محمد حنیف عبد المجید: مثالی ماں، ص: ۷۷

(۲) محمد حنیف عبد المجید: مثالی ماں، ص: ۸۳



## تیسرا باب

### بچے کی صحت:

اسلام جس طرح اولاد کو والدین کی اطاعت و فرماں برداری اور خدمت کا حکم دیتا ہے اس طرح والدین کو بھی ان کے ساتھ اچھا برتاؤ کرنے، ان کی تعلیم و تربیت پر توجہ دینے کی ہدایت کرتا ہے۔ والدین کو اپنی اولاد سے عموماً یہ شکایت رہتی ہے کہ وہ ان کی بات نہیں مانتے، ان کے حقوق ادا نہیں کرتے۔ کیا اس کی وجہ صرف اولاد کی بے راہ روی ہے یا اس میں والدین کی تربیت کی بھی کچھ کمی ہے؟ والدین کو شکوہ نہیں کرنا چاہیے بلکہ انھیں یہ جائزہ لینا چاہیے کہ انھوں نے اولاد کے حقوق پوری طرح ادا کیے کہ نہیں؟ قرآن و حدیث نے اولاد کے جو حقوق بیان کیے ہیں، اس کا مطالعہ کریں۔ اسے سمجھیں، اور اولاد سے اسی طرح کا سلوک کریں۔

### صحت مند بچے، قوم کا مستقبل:

ابتدا ہی سے بچوں کی صحت و غیرہ کا خیال رکھنا چاہیے؛ کیوں کہ بچے قوم کا مستقبل ہوتے ہیں۔ بچے جتنے صحت مند ہوں گے، قوم کا مستقبل اتنا ہی بہتر ہوگا۔ اسلام نے جہاں صحت کی عام ہدایات دی ہیں، وہیں بچوں کی صحت اور ان کی بہتر پرورش کرنے کا خاص طور پر حکم دیا ہے۔ رسول اکرم ﷺ بچوں سے بے انتہا محبت فرماتے تھے اور ان کا خیال رکھتے تھے۔ آپ ﷺ کا ارشاد ہے: لیس منا من لم یرحم صغیرنا (۱) جو ہمارے چھوٹوں کے ساتھ شفقت سے پیش نہ آئے وہ ہم میں سے نہیں ہے۔

(۱) الترمذی: باب ماجاء فی رحمة الصبیان، حدیث رقم: ۱۹۱۹

بچوں کی بہتر صحت اور علاج کے لیے بھی آپ ﷺ نے رہنمائی فرمائی۔ ایک موقع پر آپ ﷺ نے بچوں کا تکلیف دہ طریقہ سے علاج ہوتے ہوئے دیکھا تو فرمایا: ”بچوں کو اس طرح تکلیف نہ دو“۔

بہترین تحفہ:

اللہ تعالیٰ نے والدین کے دل میں اولاد کی محبت ڈال دی ہوئی ہے۔ والدین اولاد کو ہر اعتبار سے آسودہ اور خوش حال دیکھنا چاہتے ہیں۔ اپنی زندگی میں بھی ان کے لیے دنیا کی ہر نعمت فراہم کرنے کی کوشش کرتے ہیں اور ان کی خواہش ہوتی ہے کہ ہماری اولاد بہتر سے بہتر زندگی بسر کریں۔

والدین کی سب سے بڑی ذمہ داری اولاد کی کفالت اور اچھی تربیت کرنا ہے۔ صرف دولت سے نہیں بلکہ وقت سے بھی اور ہاتھ پاؤں سے بھی۔ اولاد کے تین حقوق:

نبی کریم ﷺ نے والدین پر اولاد کے تین حقوق کا خصوصیت کے ساتھ تذکرہ فرمایا ہے۔ حضرت ابوسعید اور حضرت عباس رضی اللہ عنہما کی روایت ہے کہ حضور ﷺ نے فرمایا: جس کے ہاں اولاد ہو تو وہ اس کا اچھا نام رکھے، اسے ادب سکھائے، جب بالغ ہو جائے تو اس کا نکاح کر دے۔ اگر بالغ ہو گیا اور اس کا نکاح نہ کیا ہو، اگر اس نے کوئی گناہ کر لیا تو اس کا گناہ اس کے باپ پر ہوگا۔

ان تین چیزوں کا ذمہ دار باپ کو ٹھہرایا گیا ہے؛ کیوں کہ مسؤل و نگران اصل میں تو باپ ہی ہے کہ گھر میں جو کام بھی خلاف شریعت ہوتا ہے اس کا جواب دہ باپ ہوگا۔ بچوں کو ادب سکھانا، ماں باپ کی اہم ذمہ داری ہے۔ بچوں کو شریعت کے مطابق رہنے پسنے اور زندگی بسر کرنے کا ڈھنگ سکھانا کہ بچہ بڑا ہو کر معاشرے کا ایک بہترین فرد نظر آئے۔

بچے کے لیے ماں کا پہلا تحفہ:

ماں کا دودھ ایک مکمل غذا ہے۔ اس میں وہ سب کچھ ہوتا ہے جس کی ایک شیرخوار بچے کو ضرورت ہوتی ہے۔ بلاشبہ ماں کے دودھ میں وہ تمام ضروری اجزاء پائے جاتے ہیں جن کا نعم البدل کوئی مصنوعی دودھ نہیں بن سکتا۔ ہر نوزائیدہ بچے کے لیے ماں کا دودھ بہترین غذا ہے اور ماں کی طرف سے پیدا ہونے والے بچے کے لیے پہلا تحفہ۔

تحفظ کا انمول احساس:

ماہرین کے مطابق بچے کے پیدا ہونے کے ایک گھنٹے کے اندر اندر اسے ماں کا دودھ دینا چاہیے۔ یونیسیف کی تجویز یہ ہے کہ ولادت کے محض نصف گھنٹے کے اندر بچے کو ماں کا دودھ مل جانا چاہیے۔ ماں کا دودھ آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے۔ معدے کو صاف رکھتا ہے اور متعدد بیماریوں سے دفاع کی قوت پیدا کرتا ہے۔ ماں کے علاوہ دوسرے دودھ اس سے قاصر ہیں۔ جس بچے کو ماں اپنی آغوش میں لے کر دودھ پلاتی ہے، اسے غذا کے علاوہ تحفظ کا انمول احساس بھی ملتا ہے جو زندگی بھر اس کے ساتھ رہتا ہے اور نفسیاتی طور پر اسے اچھا انسان بناتا ہے۔ دودھ کا یہ رشتہ ماں اور بچے کے درمیان محبت کا اٹوٹ رشتہ بھی قائم کرتا ہے۔

ماں کا دودھ، بچے کی صحت:

طبی لحاظ سے بھی بچے کے پیدا ہونے کے بعد ماں کا جسم اپنی اصل حالت میں اسی صورت میں تیزی سے واپس آتا ہے، جب وہ بچے کو اپنا دودھ پلائے اور فطری تقاضوں کو پورا کرے۔ توام (جڑواں) اور قبل از وقت پیدا ہونے والے بچوں کے ناتواں جسم میں بھی ماں کے دودھ سے ہی توانائی آتی ہے۔

ماں کا دودھ بچے کے لیے فطری غذا ہے جو اس کو بھرپور صحت اور توانائی بخشتا ہے۔ وہ صرف جسمانی غذا ہی نہیں بلکہ روحانی اور اخلاقی غذا بھی ہے۔ ماں کا دودھ بچے

کے قلب و روح، جذبات و احساسات اور اخلاق و کردار پر بھی گہرا اثر ڈالتا ہے۔ ماں بچے کو اپنا دودھ پلا کر اس کو صرف صحت بخش غذا ہی فراہم نہیں کرتی، بلکہ دودھ کے ہر قطرے کے ساتھ اپنے پاکیزہ خیالات، پاکیزہ رجحانات، اعلیٰ جذبات اور پسندیدہ اخلاق بھی اس کے جسم و جان میں منتقل کرتی جاتی ہے اور بچہ قدرتی طور پر ماں کے دودھ کے ساتھ یہ سب کچھ جذب کرتا جاتا ہے۔ (۱)

بچے کے لیے ماں کے دودھ کی اہمیت:

نوزائیدہ بچے کو ماں کا دودھ فوراً پلانا شروع کر دینا چاہیے۔ ماں کے پستان سے نکلنے والا پہلا پیلا گاڑھا دودھ (کلو سٹرام) بچے کو مونیہ، الٹی، دست اور دوسری بیماریوں سے حفاظت فراہم کرتا ہے۔ بچہ جب تک اپنی ماں کا دودھ پیتا رہتا ہے اس وقت تک وہ مختلف بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن کریم میں فرمایا ہے: ”ماں اپنے بچوں کو پورے دو سال اپنا دودھ پلائے“۔ (۲) ماں کا دودھ پینے والے بچے دوسرے بچوں کے مقابلہ میں کم بیمار پڑتے ہیں۔ اگر سبھی بچے پہلے چھ مہینوں میں صرف ماں کا دودھ پئیں تو ہر سال لاکھوں بچوں کی زندگی کو محفوظ بنایا جاسکتا ہے۔ بچے کو پہلے چھ مہینوں میں صرف ماں کا دودھ دینا چاہیے، اس سے اس کے کھانے پینے کی ساری ضروریات پوری ہو جاتی ہیں۔ (چھ مہینے کے بعد بچے کو ماں کے دودھ کے ساتھ دوسری چیزیں کھلا پلا سکتے ہیں)

بار بار دودھ پلانے سے ماں کے دودھ میں اضافہ ہوتا رہتا ہے۔ دو سال اور اس کے بعد بھی ماں کو دودھ پلاتے رہنا چاہیے۔ ماں کا دودھ بچہ آسانی سے ہضم کر لیتا ہے۔ اس سے اس کی بڑھت اور فروغ آسانی سے ہوتا ہے۔ وہ بیماریوں سے بچا رہتا ہے۔

(۱) محمد حنیف عبدالحجید: مثالی ماں، ص: ۷۵، ۷۶

(۲) القرآن الکَرِیم: سورۃ البقرۃ، آیت رقم: ۳۳۲

24 گھنٹے کے دوران کم سے کم 12 بار ماں اپنے بچے کو دودھ ضرور پلائے۔ ایک بار میں بچے کو کم سے کم 15 منٹ تک ماں کا دودھ پینا چاہیے۔

ماں کا دودھ بچوں کو طاقت، پروٹین، وٹامن اے اور فولاد جیسے دوسرے مقوی اجزاء کا کافی تعداد میں دیتا ہے۔

شیر خوار بچوں کی بیماری کا اہم سبب:

اپنے بچوں کی صحت کے عزیز نہیں ہوتی؟ ہر ماں یہ چاہتی ہے کہ اس کے بچے صحت مند، تندرست و توانا رہیں۔ خوب صورت پھولوں اور کلیوں کی طرح کھلیں چٹکیں۔ ان کی ننھی جانوں کی فلقاریوں سے گھر گونجے، لیکن اگر بچے بیمار پڑ جائیں اور کسی تکلیف میں مبتلا ہو جائیں تو ماں کا بے چین ہونا، نمازوں کے بعد دعائیں مانگنا اور صدقہ کا اہتمام کرنا یقینی ہے۔ یہاں پر شیر خوار اور بعض اوقات نونہال بچوں کی بیماری اور تکلیف کا ایک اہم سبب ذکر کیا جاتا ہے۔

فیڈر اور چوسنی کے برے اثرات:

بچوں کو بیمار کرنے میں جو کمال چوسنی کو حاصل ہے وہ کسی اور چیز کو نہیں۔ مائیں بچوں کو مصروف رکھنے یا خود کو فراغت دلوانے کے لیے بچے کے منہ میں چوسنی دے دیتی ہیں۔ کچھ بچوں کے گلے میں دھاگہ ڈال کر چوسنی مستقل لٹکتی رہتی ہے۔ جہاں وہ رویا، چوسنی منہ میں دے دی اور وہ مطمئن ہو گیا۔ بچوں کو سکون یا اطمینان دلانے والا یہی ذریعہ ان کے پیٹ میں جراثیم کے دخول کا باعث اور ذریعہ بنتا ہے۔ وہ اس طرح کہ منہ میں چوسنی یا فیڈر دیتے وقت ماں کے ہاتھ نیل پر ضرور لگتے ہیں، بلکہ دینے سے پہلے نیل کو دبا کر بھی دیکھا جاتا ہے۔ چوں کہ کسی کے ہاتھ کبھی بھی جراثیم سے پاک نہیں ہوتے، اس لیے آلودہ ہاتھ چوسنی کو جراثیم آلود کر کے بچے کے گلے اور پیٹ میں سوزش کا آغاز کرتے ہیں۔



میوہ ہسپتال کے شعبہ امراض اطفال کے پروفیسر کا کہنا ہے کہ چوسنی چوسنے والا بچہ کبھی تندرست نہیں رہ سکتا۔ اس کا گلہ ہمیشہ خراب رہتا ہے۔ اس کے حلق اور پھیپھڑوں میں سوزش کی وجہ سے کھانسی مستقل رہتی ہے۔ جب یہ جراثیم سے آلودہ تھوک یا بلغم پیٹ میں جاتا ہے تو اسہال ہوتا ہے۔

چار ماہ کی عمر تک بچے کی جسمانی اور غذائی ضروریات میں اضافہ ہو جاتا ہے اور اس عمر کے بعد اسے دودھ پر رکھنا اسے فائدہ دینے کے مترادف ہے۔ دودھ کے علاوہ اسے ٹھوس غذا کی ضرورت ہوتی ہے جس میں دلیہ، آلو، کیلا، کھجڑی وغیرہ شامل ہیں۔ بعض بچے نئے ذائقوں کو آسانی سے قبول نہیں کرتے۔ ان کو عادت پڑنے میں دو ایک دن لگتے ہیں۔ مائیں جب یہ دیکھتی ہیں کہ وہ کچھ نہیں کھا رہا تو اس کو زبردستی دودھ دیتی ہیں۔ سوتے میں اس کے منہ میں فیڈر دیا جاتا ہے۔ فیڈر کی چوسنی اور اس کا اندرونی حصہ جراثیم کے اہم مراکز ہیں۔ 10 سے 12 سال کے لڑکے بچوں کو فیڈر سے دودھ پیتے دیکھا گیا ہے۔ کھانسی اور اسہال کا مستقل شکار ہونے کے ساتھ ساتھ چوسنی پر دباؤ رکھنے کی وجہ سے ان کے سامنے کے دانت اور تالو ٹیڑھے ہو جاتے ہیں۔

فیڈر کو صاف رکھنے کے لیے اسے ابالنے کا طریقہ درست ہے، مگر اس عمل میں چوسنی کار بڑ خراب ہو جاتا ہے۔ کیمیاوی جراثیم کش ادویہ سے فیڈر صاف ہو سکتا ہے، مگر ان کا جسم کے اندر جانا مناسب نہیں۔ اس ساری مصیبت کا آسان حل یہ ہے کہ فیڈر صرف مجبوری کی حالت میں دیا جائے اور جیسے ہی بچہ قبول کر سکے اسے پیالی، گلاس یا چمچ کے ساتھ دودھ پلائیں بلکہ دودھ کی بجائے اس کے مرکبات از قسم سویا، کسٹرڈ، کارن فلور، دلیہ وغیرہ دیں جس میں دودھ کے ساتھ ٹھوس اور مقوی غذائیں بھی شامل ہوتی ہیں۔ چوسنی کا استعمال کسی طور جائز اور محفوظ نہیں۔ (۱)

(۱) خالد غزنوی ڈاکٹر: علاج نبوی ﷺ اور جدید سائنس

ماں کا دودھ، بچے کے لیے متوازن غذا:

بچے کی جسمانی و ذہنی نشوونما میں متوازن غذا کو بڑا دخل ہے۔ اسلام نے عورت کو یہ اجازت دی ہے کہ اگر روزہ رکھنے سے بچے کو بھرپور دودھ نہ مل سکے اور بچے کی صحت متاثر ہونے کا اندیشہ ہو تو عورت رمضان کے روزے قضا کر دے۔ اس سے اندازہ کیا جاسکتا ہے کہ اسلام شیرخوار بچوں کے لیے متوازن غذا کو کس قدر ضروری سمجھتا ہے اور ان کی جسمانی نشوونما کا کس قدر خیال رکھتا ہے۔ بچے کی عمر کے لحاظ سے کیا غذا دی جانی چاہیے اور غذا کے اوقات کیا کیا ہوں؟ اس سلسلہ میں تفصیلات متعین کرنا مشکل کام ہے۔ البتہ اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ بچے کو صرف اتنا ہی دودھ پلایا جائے جتنے کی اسے بھوک ہے۔ ضرورت سے زیادہ دودھ پلانے سے بچہ بیمار پڑ سکتا ہے۔ جس طرح ضرورت سے کم دودھ بچے کی صحت پر برا اثر ڈالتا ہے، اسی طرح ضرورت سے زیادہ دودھ بھی صحت کو متاثر کرتا ہے۔ (۱)

دودھ پلانے میں اعتدال و توازن کا خیال رکھنا بھی ضروری ہے۔ عام طور پر یہ ہوتا ہے کہ بچہ جب بھی روتا ہے تو یہ سوچ کر اسے دودھ پلادیا جاتا ہے کہ بچہ دودھ کے لیے رو رہا ہے، حالاں کہ رونے کے دوسرے اسباب بھی ہو سکتے ہیں۔

بعض بچے کافی دودھ پی کر بھی جلد ہضم کر لیتے ہیں۔ بعض بچے تھوڑا دودھ بھی کافی دیر میں ہضم کرتے ہیں۔ بعض بچے دودھ پی کر کافی دیر تک سوتے رہتے ہیں، اور بعض بچے بار بار جاگ کر دودھ پینا چاہتے ہیں۔ بچوں کی طبیعت کے اختلافات کو مد نظر رکھنا بہت ضروری ہے۔ دودھ پلانے کے اوقات:

جب بچے کو بھوک محسوس ہو اور وہ اس کا اظہار کرے تو اس کو اسی وقت دودھ ملنا چاہیے۔ عام طور پر دیکھا جاتا ہے کہ بچہ دودھ کے لیے رو رہا ہے اور ماں نے یہ طے کر لیا

(۱) بچوں کی تربیت کیسے کریں، ص: ۱۰۳

ہے کہ وہ ہاتھ میں موجود کام کو پورا کر کے ہی بچے کو دودھ پلائے گی۔ ماں کا یہ رویہ صحیح نہیں۔ اس سے بچے کی قوت ہاضمہ متاثر ہوتی ہے اور بچے کی صحت پر بہت برا اثر پڑتا ہے۔ بعض بچے خاموش طبیعت ہوتے ہیں۔ وہ بھوک لگنے پر رونے چلانے کے بجائے خاموش پڑے رہتے ہیں اور رات کو دیر تک جاگتے رہتے ہیں۔ ایسے بچوں کے سلسلے میں ماں کو بہت زیادہ حساس ہونا چاہیے اور وقت پر دودھ پلا دینا چاہیے۔ اسی طرح رات کو اپنی نیند خراب ہونے کے خدشے کے پیش نظر بچے کو دودھ سے محروم نہ رکھنا چاہیے، ورنہ بچہ جسمانی کمزوری اور اعصابی اضطراب کا شکار ہو جائے گا۔

پانچ چھ ماہ ہو جانے پر بچے کو کچھ ٹھوس غذاؤں کا استعمال بھی شروع کر دینا چاہیے۔ بچے کی صحت کے لیے پروٹین، کاربوہائیڈریٹ، چربی اور معدنیات و ٹامن کی ضرورت پڑتی ہے۔ یہ سب چیزیں ٹھوس غذاؤں میں وافر مقدار میں ملتی ہیں۔ تنہا دودھ سے یہ سب چیزیں مطلوبہ مقدار میں بچے کو حاصل نہیں ہو سکتیں۔ (۱)

بچوں کی پرورش سے متعلق تدابیر اور احتیاط:

- ۱۔ بچوں کے لیے سب سے بہتر غذا ماں کا دودھ ہے بشرطیکہ ماں کے دودھ میں خرابی نہ ہو۔ اگر ماں کا دودھ کسی بیماری کی وجہ سے خراب ہو تو سب سے مضر ماں کا دودھ ہے۔ تندرست ماں اگر خالی پستان بھی بچے کے منہ میں دے تو بچے کو فائدہ پہنچتا ہے۔ اگر یہ عادت بنالیں کہ ہر دفعہ دودھ پلانے سے پہلے ایک انگلی شہد چٹا دیا کریں تو بہت مفید ہے۔
- ۲۔ جب بچہ سات دن کا ہو جائے تو گھوارے میں جھلانا اور لوری (دینی حدود میں رہتے ہوئے جمع کیے ہوئے چند اشعار پر مشتمل گیت) سنانا اس کو بہت مفید ہوتا ہے۔ گود میں یا گھوارے میں لٹا دیں۔ بچے کا سراونچا رکھیں۔

(۱) بچوں کی تربیت کیسے کریں، ص: ۱۰۳

۳۔ بچے کو کبھی بھی منہ کے بل نہ سونے دیا جائے۔ یہ بہت بری عادت ہے اور اس سے سانس رک جانے کا بھی امکان رہتا ہے۔ اگر ماں دیکھے کہ اس کا بچہ منہ کے بل سو رہا ہے تو فوراً ہی اسے سیدھا کر دے۔ بہتر ہے کہ بچے کو دائیں کروٹ سونے کا عادی بنایا جائے۔

۴۔ جب بچہ سو رہا ہو تو اس بات کا خاص طور سے خیال رکھا جائے کہ اس کا منہ بستر کے کسی کپڑے سے نہ ڈھکا ہو۔ اگر ماں بچے کے منہ کو کپڑے سے ڈھکا ہوا دیکھے تو منہ پر سے فوراً کپڑا ہٹا دے؛ کیوں کہ کپڑے سے منہ بند ہو جانے کی وجہ سے تنفس کے رک جانے کا خطرہ رہتا ہے۔

۵۔ کھانے پینے اور دوسری عادتوں کی طرح سونے کے آداب و اطوار اور نیند میں باقاعدگی اور سلیقہ مندی کا خیال رکھنا بھی ضروری ہے۔ پانچ چھ مہینے تک بچہ عموماً میس گھنٹے سوتا ہے۔ چھ ماہ اور ایک سال کی عمر کے درمیان عموماً سولہ گھنٹے سوتا ہے۔ بتدریج سونے کی مدت کم ہوتی رہتی ہے، یہاں تک کہ بچہ پانچ سال کا ہونے پر بارہ گھنٹے سوتا ہے۔

۶۔ بچے کے آرام کے اوقات میں اس کے بول و براز کے اوقات کا ضرور خیال رکھنا چاہیے۔ شیرخوار بچہ عمر کے لحاظ سے عموماً آٹھ بار سے سولہ بار تک پیشاب کرتا ہے اور دوبار سے چھ بار تک پاخانہ کرتا ہے۔ اگر بچے کو ہر ڈیڑھ گھنٹے کے بعد پیشاب کے لیے اور ہر تین یا چار گھنٹے کے بعد پاخانے کے لیے بیدار کیا جائے تو بستر بھی نہ خراب کر سکے گا اور بچے کو بھرپور آرام اور سونے کا موقع بھی مل جائے گا۔ اگر ماں یا دائی اوقات کی پابندی کرے تو خود بھی تکلیف سے بچ سکتی ہے اور بچہ بھی سکون سے سو سکتا ہے۔ (۱)

۷۔ بچہ جس وقت سے پیدا ہوتا ہے اس کا دماغ کیمرے کی سی خاصیت رکھتا ہے۔ جو کچھ دیکھتا ہے، سنتا ہے وہ محفوظ کرتا رہتا ہے۔ اس کے سامنے دوسرے کسی بچے کو بھی زور سے ڈانٹنا نہیں چاہیے۔ جتنا تمیز سلیقے سے باتیں کریں گے اتنا ہی یہ بچہ بھی سلیقہ اور

(۱) بچوں کی تربیت کیسے کریں، صفحہ: ۱۵۹

تمیز سے بات کرنا سیکھے گا۔ بچے کے سامنے کوئی بری بات، آواز نہ نکالیں۔ ذکر کرتی رہیں، دعائیں پڑھتی رہیں۔ (۱)

۸۔ جب دودھ چھڑانے کے دن نزدیک آجائیں اور بچہ کھانے لگے تو اس کا خیال رکھیں کہ کوئی سخت چیز ہرگز نہ چبانے دیں۔ اس سے ڈر ہے کہ دانت مشکل سے نکلیں اور ہمیشہ کے لیے دانت کم زور رہیں گے۔ اسی طرح چاکلیٹ، سویٹ، گھٹیا قسم کی ٹافیوں وغیرہ کی بجائے گھر کی بنی ہوئی اچھی اور صاف ستھری چیزیں دیں۔

۹۔ ایسی حالت میں نہ غذا پیٹ بھر کر کھلائیں، نہ پانی زیادہ پلائیں۔ اس سے معدہ ہمیشہ کے لیے کمزور ہو جاتا ہے۔ اگر ذرا بھی پیٹ پھولا دیکھیں تو غذا ابند کر دیں اور جس طرح ہو سکے بچے کو سلا دیں، اس سے غذا جلدی ہضم ہو جاتی ہے۔ ایسی حالت میں بدہضمی سے بچانے کا خاص خیال رکھیں۔

۱۰۔ جب مسوڑھے سخت ہو جائیں اور دانت نکلتے معلوم ہوں، تو سر اور گردن پر تیل خوب ملا کریں اور کبھی کبھی شہد دودھ بوند نیم گرم کر کے کانوں میں ڈال دیا کریں کہ میل نہ جمے، اور لیڈی ڈاکٹر سے پوچھ کر ایسی دوا کا استعمال کریں کہ دانت آسانی سے نکلیں۔ کبھی دانتوں کے مشکل سے نکلتے کی وجہ سے بچے کے ہاتھ جسم اینٹھنے لگتے ہیں اس وقت سر اور گردن پر تیل ملیں اور کبھی کبھی نمک اور شہد ملا کر مسوڑھوں پر ملتے رہیں۔ اس سے منہ نہیں آتا اور دانت بھی بہت آسانی سے نکلتے ہیں۔

۱۱۔ جب بچے کی زبان کچھ کھل چکے تو کبھی کبھی زبان کی جڑ کو انگلی سے مل دیا کریں اس سے بہت جلدی صاف بولنے لگتا ہے۔

۱۲۔ حکمت کی کتابوں میں لکھا ہے کہ بری عادتوں سے بھی تن درستی خراب ہو جاتی ہے۔ لہذا بچے کی عادتیں درست رکھنے کا بہت خیال رکھیں۔ جتنا آپ اس ایک بچے کا گا

اور دنیا میں اس کی وجہ سے جتنی خیر اور بھلائیاں خیال رکھیں گی، اس کی صحیح تربیت کریں گی تو یہ بچہ کل بڑا ہو کر جو بھی اچھا کام کرے وجود میں آئیں گی، آپ ان کا سبب بنیں گی۔ (۱)  
جان لیوا بیماریوں سے بچوں کی حفاظت:

والدین کی ذمہ داری میں بچوں کی صحت اور عمدہ تعلیم و تربیت سب سے زیادہ اہمیت رکھتی ہے۔ بغیر صحت کے نہ تعلیم ہو سکتی ہے اور نہ ہی تربیت، اور اگر والدین کی لاپرواہی کے نتیجے میں بچوں کی صحت کو نقصان پہنچتا ہے یا وہ اپانچ ہو جاتے ہیں، تو اس کے بارے میں والدین ہی جواب دہ ہوں گے۔ اپانچ بچے خود اپنے لیے، اپنے والدین کے لیے اور پھر سماج کے لیے ایک بڑا مسئلہ بن کر سامنے آئیں گے۔

ہر سال لاکھوں بچے ایسی بیماریوں سے مرتے ہیں جنہیں آسانی سے موجودہ ٹیکہ لگا کر روکا جاسکتا ہے۔ جن بچوں کو ٹیکہ لگ جاتے ہیں وہ ان خطرناک بیماریوں سے بچے رہتے ہیں۔ یہ ٹیکے بچوں کو تپ دق (ٹی بی) گلا گھونٹ، کالی کھانسی، ٹیٹنس، خسرہ اور پولیو سے محفوظ رکھتے ہیں۔ بچے کو یہ ٹیکے انجکشن سے لگائے جاتے ہیں یا ان کی خوراک منہ سے پلائی جاتی ہے۔ ٹیکے بچوں کے جسم میں بیماریوں سے لڑنے کی قوت میں اضافہ کرتے ہیں۔ ٹیکے تب ہی اثر دکھاتے ہیں جب وہ بیماری ہونے سے پہلے لگوا دیے جائیں۔ جس بچے کو ٹیکے نہیں لگے ہیں اس کے بیمار پڑنے، ہمیشہ کے لیے اپانچ ہو جانے، اس کے مر جانے کا خطرہ زیادہ رہتا ہے۔

سبھی والدین کے لیے یہ جاننا ضروری ہے کہ بچے کو ٹیکے کیوں، کب، کہاں اور کتنی بار لگوانے چاہیے۔ اور اگر بچہ معمولی طور پر بیمار ہے یا کمزور ہے تو بھی اسے ٹیکے لگوانے چاہیے۔ ہر بچے کی زندگی کا پہلا سال بہت اہم ہوتا ہے۔ اس کو پہلے سال میں ہی کئی طرح کے ٹیکے لگوانے چاہیے۔ گھنی آبادی والی تنگ بستیوں میں بیماری تیزی سے پھیل سکتی

(۱) محمد حنیف عبدالحجید: مثالی ماں، ص: ۸۵ تا ۸۸

ہے۔ ایسی تنگ جگہوں میں رہنے والے سبھی بچوں کو بیماریوں سے بچاؤ کے ٹیکے ضرور لگوائے جانے چاہیے۔

اگر بچے کو ٹیکے نہیں لگے ہیں تو اسے خسرہ، کالی کھانسی اور دوسری جان لیوا بیماریاں لگنے کا خطرہ زیادہ رہتا ہے۔ ان بیماریوں کے بعد بچ جانے والے بچے کمزور رہتے ہیں۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ ان کی بڑھوتری اچھی نہ ہو یا وہ ہمیشہ کے لیے اپانچ ہو جائیں اور ان کی موت بھی ہو سکتی ہے۔

ٹیکے اگر صحیح عمر میں یا اس کے آس پاس لگوائے جائیں، تب ہی ان کا اثر سب سے زیادہ ہوتا ہے۔ بچوں کو ٹیکے پورے لگوانا ضروری ہے، ورنہ ہو سکتا ہے کہ ٹیکے اثر نہ دکھائیں۔ اگر کسی بچے کو کسی وجہ سے پہلے سال میں سبھی ٹیکے نہ لگوائے جاسکے ہوں، تو اسے جلد از جلد سبھی ٹیکے لگوانا ضروری ہے۔

### ٹیکوں کا چارٹ

ٹیکے کا نام

عمر

بی سی جی اور پولیو

پیدائش کے فوراً بعد

ڈی پی ٹی اور پولیو

چھ ہفتے

ڈی پی ٹی اور پولیو

دس ہفتے

ڈی پی ٹی اور پولیو

چودہ ہفتے

خسرہ + وٹامن اے

نومبینے

بچوں کو ایک سال پورا ہونے کے بعد بوسٹر خوراک دی جاتی ہے۔ یہ خوراک

بچوں کی اور اچھی طرح حفاظت کرتی ہے۔

بی سی جی کا ٹیکہ بچے کو ٹی بی سے بچاتا ہے۔ یہ ٹیکہ بچے کی پیدائش کے ایک ماہ کے

اندرا ندر لگ جانا چاہیے۔

ڈی پی ٹی کا ٹیکا بچے کو تین بیماریوں (کالی کھانسی، گلا گھونٹا اور ٹینس) سے بچاؤ کے لیے لگایا جاتا ہے۔

سبھی بچوں کو پولیو کی خوراک ضرور پلائی جانی چاہیے، کہیں بھی ہوں۔ پولیو ہونے کی وجہ سے بچے کے ہاتھ پاؤں بے جان ہو جاتے ہیں جس سے حرکت کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ بچوں کو خسرہ کے ٹیکے لگنے چاہیے؛ کیوں کہ خسرہ کی وجہ سے بچہ لاغر ہو جاتا ہے۔ دماغی کمزوری آ جاتی ہے۔ سننے اور دیکھنے کی طاقت کمزور ہو جاتی ہے۔ خسرہ کی وجہ سے بچے کی موت بھی ہو سکتی ہے۔

اگر یہ ٹیکہ نہیں لگایا گیا اور بچے کو زخم ہو جاتا ہے تو اس میں ٹینس کے جراثیم پیدا ہو سکتے ہیں جو بچے کے لیے نہایت خطرناک ہیں۔ اسی ٹیکہ سے کالی کھانسی اور گلا گھونٹا جیسے مرض سے بچے کو بچایا جاسکتا ہے۔

وٹامن اے بچے کو زوندگی سے بچاتا ہے اور بیماریوں سے لڑنے کی طاقت میں اضافہ کرتا ہے۔

والدین عام طور پر اگر بچے کو بخار، سردی، زکام، دست یا کوئی دوسری بیماری ہوتی ہے تو ٹیکے نہیں لگواتے، حالاں کہ معمولی طور پر بیمار بچے کو ٹیکہ لگوانے میں کوئی حرج نہیں ہے۔ (۱) ویکسینیشن (Vaccination) کا شرعی جائزہ:

اسلامی شریعت بیماریوں کو شکست دینے پر زور دیتی ہے۔ انسانی زندگی کے تحفظ کی نگاہ سے ہم جانتے ہیں کہ شریعت کے متون بیماریوں کے علاج پر توجہ دلاتے ہیں اور اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے ہر ممکن پہلو کو تلاش کرنا چاہیے۔ یہ مفہوم ہمیں پیغمبر ﷺ کے فرمان میں ملتا ہے: ”اللہ کے بندے تمہاری بیماری کا علاج تلاش کرتے ہیں کیوں کہ اللہ

(۱) بچوں کے لیے حفاظتی بروشر، از: محکمہ صحت



تعالیٰ نے کسی ایسی بیماری کو پیدا نہیں کیا کہ جس کے لیے اس کا علاج پیدا نہ کیا ہو۔ یہاں کچھ لوگ ہیں جو اسے جانتے ہیں اور کچھ وہ ہیں جو نہیں جانتے ہیں۔ اسی طرح کے اور ارشادات گزشتہ اوراق میں گزر چکے ہیں۔

سائنسی تجربات اور طبی تحقیق نے حدیث کے اس بیان کی تصدیق کر دی ہے۔ مختلف اوقات میں ایک آدمی کو کسی خاص مرض کے علاج کی موجودگی کو دریافت کرنے کی رہنمائی دی جاتی ہے۔ ہم اس حدیث سے یہ اخذ کرتے ہیں کہ ہمیں کسی بیماری کا علاج دریافت کرنے میں کبھی مایوس نہیں ہونا چاہیے۔ سائنس دانوں اور طبی ڈاکٹروں کو اپنے تجربات جاری رکھنے چاہیے۔ بیماریوں کو شکست دینے کی امید میں ہمیں اپنی تحقیق کو انجام دینا چاہیے، جس کے علاج کی خاطر انھوں نے ابھی تک تلاش جاری رکھی ہوئی ہے۔ بچے کی زندگی کے تحفظ کے لیے ویکسی نیشن:

اسلامی ممالک میں ویکسی نیشن کی شرح کم ہونے کے اسباب میں سے ایک یہ ہے کہ ویکسین کے بارے میں کثرت سے غلط فہمیاں اور غلط افواہیں پائی جاتی ہیں۔ ان ممالک میں ایسی سنجیدہ کوشش بروئے کار لانا ہوگی کہ شعور کی سطح بلند ہو اور نتیجتاً ویکسی نیشن کی شرح بھی بلند ہو۔

انسانوں کو ویکسی نیشن کا مقصد، خواہ وہ بچے ہوں یا بوڑھے، ان کے اجسام کو بعض خاص متعدی امراض سے محفوظ بنانا ہے۔ درحقیقت یہ حفاظت ان عوامل میں سے ایک ہے جو جسم کو مضبوط بناتے ہیں اور انھیں بیماریوں کے خلاف دفاع کے لائق بناتے ہیں۔

عقل تقاضا کرتی ہے کہ ایسی بیماریوں کے حملوں کے خلاف انسان کے اندر مزاحمت ہونا چاہیے تاکہ وہ اسے شکست دے سکے۔ شریعت اس سے مطالبہ کرتی ہے کہ وہ اپنے جسم کو صحت مند اور بیماریوں سے پاک رکھنے کے لیے اپنی سی بہترین کوشش کرے۔

شریعت کا متن ایک مضبوط شخص کا مطالبہ کرتا ہے اور حسن کی تعریف کرتا ہے، ادویات کے استعمال کی دعوت دیتا ہے، بیماریوں کے علاج کی دریافت پر ابھارتا ہے اور آدمی کو ہر ایسے کام سے روکتا ہے جو اس کے جسم کو یا دوسروں کے جسم کو نقصان پہنچاتا ہے۔ ایسی تعلیمات، قرآنی آیات میں مثلاً پیش کی گئی ہیں: **وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ** (۱) اور اپنے آپ کو ہلاکت میں نہ ڈالو (اپنی دولت کو اللہ کی راہ میں صرف نہ کر کے)

ان کی ایک شکل یا تصور ہمیں اللہ کے پیغمبر ﷺ کے فرمان میں ملتا ہے: ”ایک مضبوط مومن، ایک کمزور مومن سے اللہ کے ہاں زیادہ بہتر اور محبوب ہے“۔ (۲) اللہ کے پیغمبر ﷺ نے یہ بھی فرمایا: ”جو چیز آپ کے لیے بہتر ہے اس پر صبر کیجیے اور اللہ سے مدد مانگیے“۔

ہم پیغمبر ﷺ کے فرامین میں سے ایک فرمان (جسے اسلامی فقہ کے احکام کی ایک بڑی بنیاد قرار دیا گیا ہے) یہ بھی پاتے ہیں کہ آپ ﷺ نے فرمایا: ”نہ کسی کو ضرر یا نقصان پہنچاؤ اور نہ (خود) نقصان اٹھاؤ“۔ (۳) اس کا مطلب یہ ہے کہ ہمیں شریعت حکم دیتی ہے کہ ہم اس چیز سے دور رہیں جو ہمیں نقصان پہنچاتی ہے یا جس سے دوسروں کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ پیغمبر ﷺ نے فرمایا: ”اللہ صاحب جمال ہے اور جمال کو پسند کرتا ہے“۔ (۴) یہ ایک معلوم بات ہے کہ آدمی کی صحت میں بھی حسن و جمال کا ایک پہلو ہے۔ یہ اچھی غذا اور حفظان صحت کا نتیجہ اور ثمرہ ہے۔

ویکسی نیشن شریعت کے مقاصد کو پورا کرتی ہے:

ہم یہ بات اعتماد سے کہہ سکتے ہیں کہ بیماریوں کے خلاف ویکسی نیشن شریعت

(۱) القرآن الکریم: سورۃ البقرۃ، آیت رقم: ۱۹۵

(۲) مسلم: کتاب القدر، باب فی الأمر بالقوة وترك العجز.....، حدیث رقم: ۲۶۶۳۴/۶۷۳۰

(۳) ابن ماجہ: کتاب الأحکام، باب من بنی فی حقہ ما یضر بجارہ، حدیث رقم: ۲۳۴۰

(۴) مسلم: کتاب الإیمان، باب تحریم الکبر و بیانہ، حدیث رقم: ۱۴۷۷/۲۷۷۷ (۹۱)

کے مقاصد کو پورا کرتی ہے، اس لیے کہ یہ زندگی کو تحفظ دیتی ہے اور اس کے خلاف بیماریوں کے خطرات سے محفوظ کرتی ہے۔ ویکسی نیشن کی ہمہ جہتی اہمیت اس وقت واضح ہو جاتی ہے جب ہم اسے شریعت کی منشور (Prism) سے دیکھتے ہیں؛ کیوں کہ جو چیز ذہنی یا جسمانی تکلیف کے خطرے سے انسانوں کو محفوظ رکھتی ہے، وہ یقیناً شریعت کو بھی مطلوب ہے۔ اس قانون (شریعت) کے مطابق کہ ”نقصان سے بچا و جیسا کہ شریعت اور عقل کے موافق ذہنی اور جسمانی تکلیف سے دور رہنا ضروری ہے“ انسان کو چاہیے کہ وہ نقصان سے بچے اور ایسے تمام امکانات کو ختم کر دے جو ان نقصانات کی طرف رہنمائی کرتے ہیں۔ خطرات سے باز رہنے اور انسان کے ذہنی اور جسمانی تکلیف میں مبتلا ہونے سے بچنے کا ایک ذریعہ ویکسی نیشن بھی ہے، جیسا کہ میڈیکل افسران معاشرے کے ارکان کو سفارش کرتے ہیں۔ (۱)

بعض حضرات ویکسی نیشن کے مطالبے پر ایک غیر سنجیدہ جذبے کا اظہار کرتے ہیں اور وہ اس کے لیے بہانہ تراشتے ہیں کہ کچھ بیرونی حلقے ویکسی نیشن کے ذریعے لوگوں کو نقصان پہنچانے کا ارادہ رکھتے ہیں، حالانکہ یہ محض غلط فہمی ہے؛ کیوں کہ بیرون دنیا ہزار اور طریقوں سے بھی نقصان پہنچا سکتی ہے۔ دوسری بات یہ ہے کہ اب تک نقصان کے مظاہر واضح کیوں نہیں ہوئے؟

ادویات کا معیار:

ڈاکٹر اور طبی ماہرین اس بات پر زور دیتے ہیں کہ تمام ویکسینز بین الاقوامی تنظیموں جیسے کہ ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن ہے، ان کی بین الاقوامی نگرانی میں ہر قسم کے ٹیسٹ کر لینے کے بعد تیار کی جاتی ہیں۔ ڈاکٹر ان افواہوں کے غلط ہونے کی بھی توثیق کرتے ہیں کہ جس میں بعض لوگ یہ الزام لگاتے ہیں کہ ویکسینز (Vaccines) سے بچے پیدا کرنے کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے اور بڑھتے بڑھتے ناپید ا واری اور بانجھ پن پیدا کر دیتی ہے۔

(۱) تحسین اللہ خان: ماں اور بچے کی صحت میں علماے دین کا کردار

(یعنی سرے سے اولاد پیدا کرنے کے قابل نہیں چھوڑتی)

ویکسی نیشن کو مسترد کرنے کے نتائج بہت خطرناک ہوتے ہیں۔ وہ حضرات جو ویکسی نیشن کو مسترد کرتے ہیں، ان کے جسم میں متعدی امراض کے خلاف مزاحمت کی کمی واقع ہو جاتی ہے جنہیں صرف ویکسینز بچاتی ہیں۔ ان متعدی امراض سے انسانی زندگیوں کو سب سے زیادہ خطرہ لاحق ہوتا ہے اور ان میں پولیو، تپ دق اور ہیضہ جیسے امراض شامل ہیں۔ (۱)

ویکسی نیشن کی اہمیت کے بارے میں لوگوں کو متعارف اور آگاہ کرنے کی فوری ضرورت ہے تاکہ افراد اور تمام معاشروں کو مذکورہ امراض سے محفوظ رکھا جاسکے۔ بہت سے ابلاغ عامہ کے ذرائع جیسے کہ اخبارات، ریڈیو اور ٹیلی ویژن کے چینلز (خواہ یہ مقامی ہوں یا سیٹلائٹ کے ذریعے چلنے والے) کا فرض ہے کہ وہ ان بیماریوں کے خلاف ویکسی نیشن کرانے کے فوائد اور اہمیت کے بارے میں عام لوگوں کے اندر واقفیت اور شعور پیدا کریں اور ان خطرات کو بھی واضح کریں جو ویکسی نیشن کی بندش سے ہو سکتے ہیں۔ اس مقصد کے لیے خصوصی مذاکرے اور ورکشاپس منعقد کی جانی چاہیے۔ ان امور پر عوام کو شعور دلانے کے لیے علمائے کرام کو بھی اپنا کردار ادا کرنا چاہیے۔ (۲)



(۱) تحسین اللہ خان: ماں اور بچے کی صحت میں علمائے دین کا کردار

(۲) علمائے جامعہ اظہر اردو ترجمہ: پروفیسر عبدالجبار شاہ

چوتھا باب

مریض کی فضیلت و اہمیت

اور

اسلامی تعلیمات

## چوتھا باب

مریض کی اہمیت و فضیلت کے متعلق اسلامی تعلیمات:

اسلام ایک جامع، کامل اور مکمل دین ہے جو زندگی کے تمام شعبوں میں ہماری مکمل رہنمائی کرتا ہے۔ صحت اللہ تعالیٰ کی بہت بڑی نعمت ہے۔ آج جتنے امراض ہیں اگر اسلامی تعلیمات پر عمل درآمد شروع ہو جائے تو صحت کے تمام مسائل سے نجات پائی جاسکتی ہے۔

قرآن مجید اگرچہ کوئی طب کی کتاب نہیں کہ اس میں طبی اصول و ضوابط پیش کیے جاتے، لیکن چوں کہ طب کا موضوع انسان ہے اور قرآن مجید کا موضوع بھی انسان ہی کی فلاح و کامیابی ہے، اس لیے قرآن و سنت اس سلسلے میں اصولی ہدایات فرماتا ہے۔ شعبہ طب کے اجزا مریض، مرض اور ڈاکٹر ہیں۔ قرآن مجید اور احادیث نبویہ میں مریض کے بارے میں ہدایات موجود ہیں۔ مسلمان کو حکم ہے کہ مادی زندگی میں اللہ تعالیٰ کے پیدا کردہ مادی وسائل استعمال کرے۔ اسلام اس بات کو پسند نہیں کرتا کہ انسان ہاتھ پر ہاتھ رکھ کر بیٹھا رہے اور مثبت نتائج اور کامیابی کی امید رکھے۔

مرض کی صورت میں ارشاد نبوی ﷺ ہے عن ابی ہریرۃ ص قال: قال رسول اللہ ﷺ: مَا أُنْزِلَ اللَّهُ دَاءً إِلَّا أُنْزِلَ لَهُ شِفَاءٌ (۱) حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: اللہ تعالیٰ نے ایسی کوئی بیماری پیدا نہیں کی جس کے لیے علاج نازل نہ کیا ہو۔ اسی طرح حضرت جابر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے، فرماتے ہیں

(۱) بخاری: باب مَا أُنْزِلَ اللَّهُ دَاءً إِلَّا أُنْزِلَ لَهُ شِفَاءٌ، حدیث رقم: ۵۶۷۸

کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا لکل داء دواء، فإذا أصيب دواء البرء بإذن الله (۱) ہر بیماری کی دوا ہے۔ جب دوا، بیماری کے موافق ہو جاتی ہے تو اللہ تعالیٰ کے حکم سے بیمار اچھا ہو جاتا ہے۔ عن أسامة بن شريك رضي الله عنه قال: قالوا: يا رسول الله! أفتندوى؟ قال ﷺ: نعم، يا عباد الله! تداووا؛ فإن الله لم يضع داء إلا وضع له شفاء غير داء واحد الهرم (۲) اسامہ بن شریک رضی اللہ عنہ سے روایت ہے، فرماتے ہیں: رسول اللہ ﷺ سے لوگوں نے پوچھا: یا رسول اللہ! کیا ہم علاج کیا کریں؟ آپ ﷺ نے فرمایا: ہاں، اے اللہ کے بندو! دوا کرو، اس لیے کہ اللہ تعالیٰ نے جو بیماری پیدا کی ہے اس کے لیے علاج بھی رکھا ہے، صرف ایک مرض کا علاج نہیں ہے اور وہ بڑھاپا ہے۔

ان احادیث سے واضح ہوتا ہے کہ علاج میں کوتاہی کرنا سنت نبوی ﷺ کی روح کے خلاف ہے۔ اسی طرح یہ بات بھی یہ عیاں ہوئی کہ کوئی مرض لا علاج نہیں، صرف اسی قدر ہے کہ کسی کو اس مرض کا پتہ نہ ہو۔ نیز اس ارشاد کہ ”ہر مرض کا اللہ تعالیٰ نے علاج بھی پیدا فرمایا ہے“ سے درحقیقت تحقیق و دریافت کی ایک دعوت بھی ہے۔

مریضوں کی خدمت باعث اجر و ثواب:

اسلام مریض کی عیادت و تیمارداری، خدمت و دیکھ بھال کی تلقین کرتا ہے۔ نبی کریم ﷺ کی بہت ساری احادیث مبارکہ اس بارے میں موجود ہیں۔ ڈاکٹر حضرات اور ہسپتال کا عملہ مریض کی جو خدمت اور دیکھ بھال کرتا ہے، اگر صحیح نیت کے ساتھ کریں تو یہ بھی تیمارداری میں شامل ہے اور تیمارداری کے متعلق جو احادیث وارد ہیں تو یہ عمل بھی اس اجر کا مستحق بن سکتا ہے۔ ذیل میں عیادت کی متعلق چند احادیث مبارکہ پیش خدمت ہیں۔

(۱) مسلم: کتاب الطب، باب لکل داء دواء.....، حدیث رقم: ۶۹/۵۲۹۷ (۲۰۴)

(۲) أبو داؤد: کتاب الطب، باب فی الرجل یتداوی.....، حدیث رقم: ۳۸۵۵

(۱) قال رسول الله ﷺ: إن المسلم إذا عاد أخاه المسلم لم يزل في خرفة الجنة. (۱)

نبی کریم ﷺ نے فرمایا: ایک مسلمان جب اپنے مسلمان بھائی کی تیاری داری کے لیے جاتا ہے تو اس وقت وہ جنت کے پھلوں میں ہوتا ہے۔ مطلب یہ ہے کہ وہ اپنے آپ کو جنت کے پھلوں کا حق دار بنا لیتا ہے۔

(۲) عن أنس رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: من توضأ فأحسن الوضوء وعاد أخاه المسلم محتسباً، بوعد من جهنم مسيرة ستين خريفاً. (۲)

حضرت انس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ آں حضرت ﷺ نے فرمایا: جس شخص نے خوب اچھی طرح سے وضو کیا اور اس نے ثواب حاصل کرنے کی خاطر مسلمان بھائی کی عیادت کی، تو اللہ تعالیٰ اسے جہنم سے ساٹھ برس کی مسافت کے برابر دور فرماتے ہیں۔

(۳) عن أبي موسى الأشعري رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: أطعموا الجائع، وعودوا المريض، وفكوا العاني. (۳)

حضرت ابو موسیٰ اشعری رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: بھوکے کو کھانا کھلاؤ، بیمار کی عیادت کرو اور قیدی کو آزاد کرو۔

(۴) عن زيد بن أرقم ص قال: عادني النبي ﷺ من وجع كان بعيني. (۴)

حضرت زید بن ارقم رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ میری آنکھوں میں درد تھا اور حضور ﷺ نے میری عیادت کی۔ مطلب یہ کہ آں حضرت ﷺ چھوٹی سے چھوٹی بیماری کی عیادت فرماتے تھے۔

(۱) مسلم: باب فضل عيادة المريض، حديث رقم: ۲۵۶۸۴۱۔

(۲) أبو داؤد: كتاب الجنائز، باب في فضل العيادة على وضوء، حديث رقم: ۳۰۷۹۔

(۳) أبو داؤد: كتاب الجنائز، باب الدعاء للمريض بالشفاء عند العيادة، حديث رقم: ۳۱۰۵۔

(۴) أبو داؤد: كتاب الجنائز، باب في العيادة من الرمد، حديث رقم: ۳۱۰۲۔



## عیادت، حق مسلم:

(5) عن علي رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: للمسلم على المسلم ستة بالمعروف، يسلم عليه إذا لقيه، ويحييه إذا دعاه، ويشمتة إذا عطس، و يعودہ إذا مرض، ويتبع جنازته إذا مات، ويحب له ما يحب لنفسه<sup>(۱)</sup>

حضرت علی رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: ایک مسلمان کے دوسرے مسلمان پر چھ حقوق ہیں۔ جب ملاقات ہو تو اس کو سلام کرے، جب دعوت دے تو اس کی دعوت قبول کرے، جب اسے چھینک آئے (اور الحمد للہ کہے) تو اس کے جواب میں یرحکم اللہ کہے، جب بیمار ہو تو اس کی عیادت کرے، جب انتقال کر جائے تو اس کے جنازے کے ساتھ جائے اور اس کے لیے وہی پسند کرے جو اپنے لیے پسند کرتا ہے۔

(6) عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: أيما رجل يعود مريضاً فإنما يخوض في الرحمة، فإذا قعد عند المريض غمرته الرحمة. قال: فقلت يا رسول الله! هذا للصحيح الذي يعود المريض، فالمرضى ماله؟ قال ﷺ: تحط عنه ذنوبه<sup>(۲)</sup>

حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو یہ ارشاد فرماتے ہوئے سنا کہ جو شخص بیمار کی عیادت کرتا ہے وہ رحمت میں غوطہ لگاتا ہے اور جب وہ بیمار کے پاس بیٹھ جاتا ہے تو رحمت اس کو ڈھانپ لیتی ہے۔ حضرت انس رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ میں نے عرض کیا: یا رسول اللہ! یہ فضیلت تو اس تندرست شخص کے لیے ہے جو بیمار کی عیادت کرتا ہے، خود بیمار کو کیا ملتا ہے؟ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: اس کے گناہ معاف ہو جاتے ہیں۔

(۱) ترمذی: أبواب الأدب، باب ما جاء في تشميت العاطس، حديث رقم: ۲۷۳۶

(۲) أحمد في مسنده: حديث رقم: ۱۳۶۷۳

## عیادت مریض، عبادت:

(7) عن علي ؓ قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: ما من مسلم يعود مسلماً غدوةً إلا صلى عليه سبعون ألف ملك حتى يسي، وإن عادة عشية صلى عليه سبعون ألف ملك حتى يصبح، وكان له خريف في الجنة. (۱)

حضرت علی رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو یہ ارشاد فرماتے ہوئے سنا کہ جو مسلمان کسی مسلمان کی صبح کو عیادت کرتا ہے، تو شام تک ستر ہزار فرشتے اس کے لیے دعا کرتے رہتے ہیں اور جو شام کو عیادت کرتا ہے، تو صبح تک ستر ہزار فرشتے اس کے لیے دعا کرتے رہتے ہیں اور اس کو جنت میں ایک باغ مل جاتا ہے۔

(8) عن ابن عباس ؓ عن النبي ﷺ أنه قال: ما من عبد مسلم يعود مريضاً لم يحضر أجله فيقول سبع مرات: أسأل الله العظيم رب العرش العظيم أن يشفيك إلا عوفي. (۲)

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہما روایت کرتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: جب کوئی مسلمان بندہ کسی مریض کی عیادت کرے اور سات مرتبہ یہ دعا پڑھے: أسأل الله العظيم رب العرش العظيم أن يشفيك تو اس کو ضرور شفا ہوگی البتہ اگر اس کی موت کا وقت آگیا تو اور بات ہے۔ مریض کی دعا قبول ہوتی ہے:

(9) عن عمر بن الخطاب ؓ قال: قال لي النبي ﷺ: إذا دخلت على مريض فمره أن يدعو لك؛ فإن دعاءه كدعاء الملائكة. (۳)

حضرت عمر بن خطاب رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے مجھ سے ارشاد

(۱) ترمذی: أبواب الجنائز، باب ما جاء في عيادة المريض، حديث رقم: ۹۶۹

(۲) ترمذی: أبواب الطب، حديث رقم: ۲۰۸۳

(۳) ابن ماجہ: کتاب الجنائز، باب ما جاء في عيادة المريض، حديث رقم: ۱۲۴۱

فرمایا: جب تم بیمار کے پاس جاؤ تو اس سے کہو کہ وہ تمہارے لیے دعا کرے، کیوں کہ اس کید عافرتوں کی دعا کی طرح (قبول ہوتی) ہے۔

(10) عن أبي هريرة رضی اللہ عنہ قال: قال رسول الله ﷺ: إن الله تعالى يقول يوم القيامة: يا ابن آدم! مرضت فلم تعدني، قال: يا رب! كيف أعودك وأنت رب العالمين، قال: أما علمت أن عبدني فلاناً مرض فلم تعده أما علمت أنك لو عدته لوجدتني عنده... إلخ (1)

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ قیامت کے دن فرزند آدم سے فرمائے گا: اے ابن آدم! میں بیمار پڑا تو نے میری خبر نہیں لی۔ بندہ کہے گا: اے میرے مالک و پروردگار! میں کیسے تیری تیمارداری کر سکتا تھا تو تو رب العالمین ہے۔ اللہ تعالیٰ فرمائیں گے: کیا تجھے علم نہ تھا کہ میرا فلاں بندہ بیمار پڑا تو نے اس کی عیادت نہیں کی۔ کیا تجھے خبر نہیں تھی کہ اگر تو اس کی خبر گیری کے لیے آتا تو مجھے اس کے پاس ہی پاتا۔ بیمار پرسی کی تلقین:

حضور ﷺ کی ان احادیث طیبہ کے بارے میں علامہ سید سلیمان ندوی رحمۃ اللہ علیہ یوں تحریر فرماتے ہیں۔

”تعلیم کی یہ طرز ادا بیمار پرسی، بیماروں کی تیمارداری اور غم خواری کی کیسی دل نشین تلقین ہے اور صابروں کا بیمار کی کیسی ہمت افزائی ہے کہ اس کا رب گویا اس کے سرہانے کھڑا اپنی مہربانی سے اسے نوازتا رہتا ہے اور اس کے درجوں اور رتبوں کو بلند کرتا رہتا ہے اور کیسے خوش قسمت ہیں وہ لوگ جو ان بیماروں کی

(۱) مسلم: کتاب البر والصلة، باب فضل عیادة المریض حدیث رقم: ۱۳۷۷/۲ (۹۱)

خدمت کر کے خدا کا قرب پاتے ہیں۔“ (۱)

مریض کی حوصلہ افزائی و دل جوئی:

حضور نبی کریم ﷺ نہ صرف بیمار کی عیادت کے لیے تشریف لے جاتے، بلکہ آپ ﷺ کئی نفسیاتی حقائق کو بروئے کار لاتے اور اس سے مریض کی ہمت بندھواتے۔ ضروری ہے کہ مریض میں اعتماد، حوصلہ اور امید پیدا کی جائے تاکہ وہ بیماری کے خلاف اپنی قوت مزاحمت بحال اور قائم رکھے۔ یہ مزاحمت والی قوت اگر بحال رہے تو بیمار، بیماری کا مقابلہ کرنے کے قابل رہتا ہے۔ بعض اوقات مریض کا دل مایوسی کا شکار ہو جاتا ہے تو اسے اعتماد دلانا چاہیے اور اس طرح گفتگو کرنی چاہیے کہ اللہ تعالیٰ آپ کو صحت مند کر دے گا جیسا کہ حضرت عبداللہ ابن عباس رضی اللہ عنہما کی حدیث میں گزرا۔

اسلام مریضوں کی خدمت اور بحالی کے لیے جو اصول و ضوابط پیش کرتا ہے وہ عالم گیر اور ابدی اقدار کی حیثیت رکھتے ہیں۔ اس میں رنگ، نسل، علاقہ، خاندان اور مذہب کی کوئی حد بندی نہیں ہے؛ کیوں کہ جان بچانا ایک انسانی مسئلہ ہے جیسا کہ قرآن مجید میں ارشاد ہے: **وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا** (۲) اور جس نے کسی ایک کی جان بچائی گویا کہ اس نے انسانیت کو بچایا۔ ذرا غور کیجیے! ایک جان کے بچانے کو انسانیت کا بچانا قرار دیا گیا ہے، اس لیے اسے صرف مسلمانوں تک محدود نہیں کیا گیا ہے۔ حضور اکرم ﷺ یہودیوں اور منافقوں کی تیمارداری کے لیے بھی تشریف لے جایا کرتے تھے۔ (۳)

امراض کی روک تھام:

عمومی صحت کے حوالے اسلامی تعلیمات کی روشنی میں امراض کے انسداد کے

(۱) ندوی: سید سلیمان: خطبات مدراس

(۲) القرآن الکریم: سورة المائدة، آیت رقم: ۳۲

(۳) أبو حنیفة فی مسنده: کتاب الإیمان، حدیث رقم: ۵

لیے اہم ہدایات موجود ہیں۔ ذیل میں چند احادیث مطہرہ پیش ہیں۔

(۱) رسول اکرم ﷺ کا ارشاد ہے: إذا تشاء ب أحدكم فليضع يده على فيه؛ فإن الشيطان يدخل مع التثائب. (۱) یعنی تم میں سے جب کوئی جمائی لے تو اپنے منہ پر ہاتھ رکھے، اس لیے کہ جمائی لیتے وقت (اگر منہ کھلا رہ جائے تو) شیطان اندر داخل ہو جاتا ہے۔

اسی طرح جگہ جگہ تھوکنے سے بھی امراض پھلتے ہیں۔ رسول اللہ ﷺ نے اس طرح کرنے سے ممانعت فرمائی ہے۔ (۲)

کسی بھی بیماری میں ماہر ڈاکٹر کی طرف رجوع کرنا چاہیے۔ غیر ماہر ڈاکٹر اور حکیم سے بچنا چاہیے؛ کیوں کہ مشہور مقولہ ہے ”نیم حکیم خطرہ جان“ رسول اللہ ﷺ کا ارشاد ہے: من تطب و لم يعلم منه طب قبل ذلك فهو ضامن (۳) جس کسی نے بغیر سابقہ تجربے یا علم کے علاج کیا تو وہی (مریض کے نقصان) کا ذمہ دار ہوگا۔ مریض سے نفرت نہیں محبت:

ہم اپنے روزمرہ کے حالات و واقعات میں مشاہدہ کرتے ہیں کہ لوگ بعض مریضوں مثلاً کینسر، ٹی بی وغیرہ کے مریضوں سے کچھ کچھ رہتے ہیں، بلکہ بعض کا رویہ تو ان کے ساتھ ایسا ہوتا ہے جس سے نفرت کے آثار نمایاں ہوتے ہیں۔ ایسا طرز عمل اسلامی اصول و ہدایات کے سراسر منافی ہے۔ بیماری جتنی بھی خطرناک ہو اس کا علاج ممکن ہے۔ لہذا مریض کے ساتھ ہمدردی اور شفقت و محبت کا برتاؤ ہونا چاہیے۔

(۱) مسلم: باب تشمیت العاطس و کرہ التثائب، حدیث رقم: ۲۹۹۵۵۸

(۲) بخاری: حدیث رقم: ۴۱۵، و مسلم: حدیث رقم: ۲۹۹۵۵۸، و أبو داؤد: حدیث رقم: ۴۷۵

(۳) أبو داؤد: کتاب الدیات، باب فیمن تطب بغیر علم..... حدیث رقم: ۴۵۸۶

علاج سنت ہے:

بیماریوں کا علاج کرنا سنت ہے اور علاج نہ کرنا خودکشی کے مترادف ہے جو روح اسلام کے خلاف ہے۔ اسلام جہاں خود کو تکلیف و ضرر دینے سے منع کرتا ہے، ایسا ہی دوسروں کے ضرر سے بھی منع فرماتا ہے۔ حضور ﷺ کا ارشاد ہے: لا ضرر ولا ضرار (۱) نہ خود کو نقصان پہنچاؤ اور نہ دوسروں کو۔ اسی طرح ارشاد ہے: ”جس نے مومن کو نقصان پہنچایا، یا اس کے خلاف سازش کی وہ ملعون ہے“۔ (۲) لہذا کسی بھی شکل میں نہ اپنی ذات کو نقصان سے دوچار کرنا چاہیے نہ دوسروں کو۔

اپنی ذات کو نقصان پہنچانے کے کئی طریقے ہو سکتے ہیں۔ مثلاً بیمار ہے، علاج نہیں کرتا یا دیوار سے سر ٹکراتا ہے وغیرہ۔ رسول اللہ ﷺ فرماتے ہیں: ”مؤمن کے لیے مناسب نہیں کہ وہ خود کو ذلیل کرے“۔ صحابہ رضی اللہ عنہم نے عرض کیا: ”یا رسول اللہ! اپنے آپ کو کیسے ذلیل کرتا ہے؟“ ارشاد فرمایا: ”اپنے آپ کو کسی ایسی مصیبت میں ڈال دے جسے برداشت کرنے کی وہ طاقت نہ رکھتا ہو“۔ (۳) لہذا مسلمان کو چاہیے کہ وہ ہر قسم کی مصیبتوں، بیماریوں اور نقصانات سے اپنے آپ کو بچائے۔ اپنے آپ کو مصیبت میں ڈالنے کی ایک صورت یہ بھی ہے کہ انسان بیماریوں کے اسباب سے احتراز نہ کرے، یا ان سے بچاؤ کے ضروری ذرائع اختیار کرنے میں غفلت اور لاپرواہی برتے، یا اپنی صحت کا تحفظ نہ کرے۔

(۱) ابن ماجہ: کتاب الأحکام، باب من بنی فی حقہ ما یضر بجارہ، حدیث رقم: ۲۳۴۱

(۲) الترمذی: أبواب البر والصلة، باب ما جاء فی الخیانة والغش، حدیث رقم: ۱۹۴۱

(۳) الترمذی: أبواب الفتن، حدیث رقم: ۲۲۵۴، الطبرانی فی معجم الأوسط، حدیث

رقم: ۵۳۵۷، و المعجم الكبير، حدیث رقم: ۱۳۵۰۷

قرآن کریم میں ہے: وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ<sup>(۱)</sup> اپنے آپ کو قتل نہ کرو۔ اسی طرح قرآن کریم میں ہے: وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ<sup>(۲)</sup> اپنے ہاتھوں خود کو تباہی کے گڑھے میں نہ ڈالو۔

پرہیز، ضامن صحت:

بیماری سے بچاؤ کے تمام ذرائع اختیار کرنا چاہیے، کیوں کہ احتیاط اور پرہیز تحفظ کے ضامن ہوتے ہیں۔ جیسا کہ رسول اللہ ﷺ فرماتے ہیں: ”جو برائی سے بچنے کی کوشش کرتا ہے وہ اس سے محفوظ کر لیا جاتا ہے“۔ اس میں بیماری کے ذرائع سے اجتناب کرنا بھی شامل ہے مثلاً زنا، لواطت اور ہر طرح کی بے حیائی کے ارتکاب سے پرہیز وغیرہ۔

حفاظت کے اسلامی طریقے:

اسی طرح ہر قسم کے جسمانی نقصان سے بچاؤ کی تدابیر اختیار کرنی چاہیے۔ رسول اللہ ﷺ کا ارشاد ہے: ”جب تم رات کو پڑاؤ ڈالو تو راستوں سے دور رہو، کیوں کہ یہ رات کو جانوروں کے راستے اور موذی کیڑوں کی پناہ گاہ بن جاتے ہیں“۔ (۳) اسی طرح رسول اللہ ﷺ کا فرمان ہے: ”جب تم میں سے کوئی بستر پر سونے کے لیے جائے تو اپنے بستر کو اپنے تہبند کے اندرونی کنارے سے جھاڑ لے، کیوں کہ یہ معلوم نہیں ہوتا کہ اس کے بعد اس پر کیا آتا رہا ہے“۔ نیز آپ ﷺ کا ارشاد ہے: ”جب تم سونا چاہو تو بنیاں بجھا دیا کرو، دروازے بند کر لیا کرو، مشکیزوں کے منہ بند کر دو اور کھانے پینے کی چیزوں کو ڈھانپ دو“۔ (۴) اسی طرح آپ ﷺ کا ارشاد ہے: ”یہ آگ تمھاری دشمن ہے، اس لیے جب تم سونے لگو“

(۱) القرآن الکریم: سورة النساء، آیت رقم: ۲۹

(۲) القرآن الکریم: سورة البقرة، آیت رقم: ۱۹۵

(۳) ابن ماجہ: کتاب الأدب، باب النهی عن النزول عن الطريق، حدیث رقم: ۳۷۷۲

(۴) ابن ماجہ: کتاب الأدب، باب إطفاء النار عند المبيت، حدیث رقم: ۳۷۷۱

تو اسے بھجادیا کرو؛“ (۱) اسی طرح آپ ﷺ کا یہ ارشاد بھی ہے: ”جو ایسے مکان کی چھت رات کو سونے، جس پر دیوار نہ ہو تو اس کے تحفظ کی ذمہ داری ختم ہوگئی“۔ نیز نبی کریم ﷺ نے تنہائی (تنہا رات بسر کرنے یا تنہا سفر کرنے) سے منع فرمایا ہے۔ (۲)

دوسروں کو ضرر نہ دو:

اسی طرح خاندان کے افراد اور تمام انسانوں کو نقصان پہنچانے سے ممانعت آئی ہے جیسا کہ اوپر گزرا۔ لا ضرر و لا ضرار (۳) خاندان کے افراد کے بارے میں انسان کا فرض ہے کہ انھیں بیماریوں سے محفوظ رکھنے کے تمام ذرائع اختیار کرے۔ اس میں انھیں چھوت کے ذرائع سے دور رکھنا اور حسب ضرورت متعدی بیماریوں سے بچاؤ کے ٹیکے لگوانا بھی شامل ہیں۔ نیز ان کی صحت مند زندگی کے لیے تمام ضروری اور مفید تدابیر اختیار کرے، جیسے اچھی اور متوازن غذا کی فراہمی اور ان کی صحت کی حفاظت کے لیے انھیں کسی مفید جسمانی ورزش کروانا وغیرہ۔ نیز بیماری کی صورت میں ان کا علاج کروائے۔



(۱) ابن ماجہ: کتاب الأدب، باب إطفاء النار عند المبيت، حدیث رقم: ۳۷۷۰

(۲) ابن ماجہ: کتاب الأدب، باب كراهية الوحدة، حدیث رقم: ۳۷۶۸

(۳) ابن ماجہ: کتاب الأحكام، باب من بنى فى حقه ما يضر بجاره، حدیث رقم: ۲۳۴۱



پانچواں باب

# چند اہم وبائی امراض کا تعارف

## چند وبائی امراض کا تعارف

تشنج / گزاز (1)

(Tetanus/Lock Jam)

تعارف:

شیر خوار اور کم عمر بچوں میں تشنج ایک کثیر الوقوع مرض ہے۔ تشنج کا دورہ مرگی کی طرح کوئی مستقل مرض نہیں، بلکہ بچوں کے مختلف امراض میں ایک علامت کے طور پر ظاہر ہوتا ہے۔

اسباب:

شیر خواروں اور کم عمر بچوں کا نظام عصبی اس قدر غیر متوازن اور غیر مستقل ہوتا ہے کہ اس میں نہایت خفیف اسباب سے بہت جلد اختلال پیدا ہو جاتا ہے۔ جس طرح زیادہ عمر والوں میں بخار وغیرہ کی حالت میں لرزہ ہوتا ہے، اسی طرح چھوٹے بچوں میں تشنج کے دورے ہونے لگتے ہیں۔ چنانچہ بچوں میں متعددی بخاری (چچک، خسرہ، نمونیا وغیرہ) کی ابتدا اکثر تشنج کے دوروں سے ہوتی ہے۔ انفلوئنزا کے حملے کا آغاز بھی تشنج ہی سے ہوتا ہے۔ کساحتی بچوں میں دانت نکلنے کے زمانے میں اکثر تشنج کے دورے ہونے لگتے ہیں۔ معدے اور آنتوں کی خرابی جو اکثر ناقص تغذیہ اور مصنوعی غذاؤں سے پیدا ہوتی ہیں، تشنج کا عام ترین سبب ہے۔ عصبی صدمہ (مثلاً ڈر، وحشت بلکہ سینے پر گرم پلٹس رکھنے تک) سے تشنج

کے دورے شروع ہو سکتے ہیں۔ زمانہ شیرخواری میں تشنج کارجان سب سے زیادہ ہوتا ہے، مگر پانچ سال کی عمر کے بعد یہ رجحان بہت کم ہو جاتا ہے۔  
تشنج کے دورے کی علامات:

بچے کا بدن اکڑ کر سخت ہو جاتا ہے۔ آنکھیں بے حرکت اور پھٹی ہوئی ہوتی ہیں۔ ہونٹ نیلے پڑ جاتے ہیں اور سانس رک جاتی ہے۔ یہ ابتدائی درجہ بدن کی اینٹھن اور سختی کا ہوتا ہے، جس کے بعد جلد ہی تشنج کے دوروں سے بچے کے ہاتھ پاؤں جلد جلد حرکت کرنے لگتے ہیں۔ اس کی ٹھٹھیاں بند ہو جاتی ہیں اور انگوٹھے ہتھیلیوں میں گڑ جاتے ہیں۔ سر، پشت کی طرف جھک جاتا ہے۔ چہرہ زرد پڑ جاتا ہے۔ سانس جلد جلد خراٹے کے ساتھ آنے لگتا ہے، بالآخر ہاتھ پاؤں بالکل ڈھیلے پڑ جاتے ہیں اور بچہ سست ہو کر آرام کی حالت میں ہو جاتا ہے۔ اکثر اسے گہری نیند آ جاتی ہے۔

اگر دورے زیادہ اور بار بار نہ ہوں تو عموماً تشنج کے بنیادی سبب کو دور کرنے پر مریض کو افاقہ ہو جاتا ہے، لیکن بعض حالتوں میں تشنج کے دورے زیادہ دیر پا، شدید اور خطرناک ہوتے ہیں۔ (۱)

## (۲) پولیو/ فالج اطفال

(Poliomyelitis)

تعارف:

یہ ایک خطرناک مرض ہے، جو عام طور پر پانچ برس سے کم عمر والے بچوں کو ایک

(۱) محمد رشید، پروفیسر، ڈاکٹر: بچوں کی بیماریاں اور علاج (طب نبوی ﷺ کے حوالے سے) ص:

۲۰۵، ۲۰۴

وائرس سے پیدا ہوتا ہے۔ اس میں نخاع Spinal Cord اور مسخ العظم Cerebrum کے حرکتی اعصابی خلیات Motor Nerves اثر انداز ہوتے ہیں۔ اس مرض میں ہلکا بخار ہوتا ہے۔ بعض دفعہ تیز بخار بھی ہوتا ہے۔ چند گھنٹوں میں بچے کے نچلے دھڑ میں فالج ہو جاتا ہے اور دونوں ٹانگیں حرکت ہی معذور ہو جاتی ہیں۔

علامات:

ابتداء میں تیز بخار ہوتا ہے۔ حلق میں خراش اور ناک سے پانی بہنا شروع ہوتا ہے اور ہلکی کھانسی کے علاوہ طبیعت میں بے چینی کی کیفیت ہوتی ہے۔ سستی، درد اور قے بھی ہوتی ہے۔ گردن اور کمر کے اعصاب میں شدید تناؤ ہوتا ہے۔ بچوں کے نچلے دھڑ کے اعصاب متاثر ہوتے ہیں بالخصوص ٹانگیں۔ ٹانگوں کے اندر تکلیف کا احساس ہوتا ہے، مگر حرکت میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ بازو، کمر، سینہ، چہرہ وغیرہ بھی اس کی زد میں آ جاتے ہیں۔ ایسی حالت میں اگر سینے کے عضلات مفلوج ہو جائیں تو موت واقع ہو جاتی ہے۔

اسباب:

اس مرض کے وائرس آلود اغذیہ کھانے پینے سے وائرس جسم میں داخل ہو کر نظام ہضم سے خون میں شامل ہو جاتے ہیں اور اعصابی نظام پر اثر انداز ہوتے ہیں، جس کے نتیجے میں نخاع کے حرکتی خلیات اور دماغ کے اہم مراکز کو متاثر کر دیتے ہیں اور وہ اعصاب مفلوج ہو جاتے ہیں۔ پوری دنیا میں پولیو کے مریضوں کا تناسب 25 فیصد ہے، جب کہ پاکستان میں پولیو میں مبتلا بچوں کی شرح تقریباً 22 فیصد ہے۔ حکومت پاکستان سال میں کئی دفعہ پولیو مہم چلاتی ہے، جس کی وجہ سے اس بیماری کو پھیلنے میں کافی حد تک کمی واقع ہو رہی ہے۔

علاج:

سب سے پہلی بات تو یہ ہے کہ بچوں کو حفاظتی ٹیکے ضرور لگوائے جائیں۔ تین ماہ کی عمر سے لے کر تمام ٹیکوں کا کورس پانچ سال کی عمر تک مکمل کرنا چاہیے۔ اگر کسی وجہ سے

مقررہ مدت میں ٹیکے نہ لگوائے جاسکے ہوں تو ایسی صورت میں بھی یہ ٹیکے ضرور لگوانے چاہیے۔ ٹیکے لگوانے کے لیے چند اہم باتوں کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے۔

۱۔ اگر ویکسین کے بعد بچے کو معمولی بخار ہو جائے تو اس کی فکر نہ کریں، وہ خود بہ خود ٹھیک ہو جائے گا۔

۲۔ اگر کسی وجہ سے ٹیکے نہ لگوائے گئے تو فوری طور پر کسی قریبی ڈسپنسری میں ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے اور از سر نو ٹیکے لگوانے کا بندوبست کرنا چاہیے۔ (۱)

### (3) خسره (گوبری)

(Measles)

تعارف:

یہ ایک متعدی مرض ہے، جس میں پہلے نزلہ، زکام ہوتا ہے۔ پھر تین چار دن بعد چھوٹے چھوٹے دانے نکل آتے ہیں۔ یہ بیماری عموماً دو سے بارہ سال تک کی عمر کے بچوں کو ہوتی ہے۔ یہ مرض ایک دفعہ اگر ہو جائے تو دوبارہ نہیں ہوتا۔

اسباب و علامات:

یہ مرض، حرارت اور نزلہ و زکام کے ساتھ شروع ہوتا ہے۔ بچے کی ناک اور آنکھوں سے پانی بہتا ہے۔ کھانسی کے ساتھ چھینکیں آتی ہیں۔ چنانچہ ابتداءً اس پر معمولی سردی یا نزلے کا گمان ہوتا ہے۔ منہ کے اندر کی جھلی سرخ ہو کر گال کی اندرونی سطح پر نیچے کی داڑھ کے قریب سرخ نیل گول دانے نکل آتے ہیں۔ چوتھے دن باریک باریک سرخ دانے نکل آتے ہیں جو پہلے پیشانی اور کانوں کے پیچھے اور پھر ہاتھ پاؤں، دھڑ اور سارے جسم پر خشخاش کے

(۱) محمد رشید، پروفیسر، ڈاکٹر: بچوں کی بیماریاں اور علاج (طب نبوی ﷺ کے حوالے سے) ص: ۲۰۸، ۲۰۷

دانوں کی طرح پھیل جاتے ہیں۔ جلد ہی یہ سرخ دانے باہم مل کر جلد پر پھیلی ہوئی سرخی پیدا کر دیتے ہیں۔ بچے کی آواز اکثر بیٹھ جاتی ہے۔ تنفس تیز ہوتا ہے اور بعض اوقات کھانسی کے ساتھ سانس میں خرخر اٹھ پائی جاتی ہے۔ چھٹے دن تک یہ دانے غائب ہو جاتے ہیں اور ان کی جگہ بھوسی دار پڑی مزید ایک ہفتے تک اترتی رہتی ہے۔

احتیاط:

مرض کی تشخیص ہوتے ہی بچے کو بالکل الگ کمرے میں رکھنا چاہیے۔ پہلے کمرے کا تمام فرش اور سامان ہٹا کر اسے فینائل یا ڈیٹول کے پانی سے خوب صاف کر لینا چاہیے اور دروازے پر کاربولک لوشن سے بھیگی ہوئی چادر کا پردہ لٹکا دینا چاہیے۔ مریض کے کھانے پینے کے برتن، پیالیاں وغیرہ بالکل الگ ہونی چاہیے۔ کمرہ صاف اور ہوادار ہونا چاہیے، مگر بچے کی آنکھوں پر (جو اکثر نزل کی کیفیت سے ماؤف ہو جاتی ہیں) روشنی نہ پڑنے پائے۔ بچے کی غذا سادہ اور زود ہضم ہونی چاہیے جس میں پانی اور پھلوں کے رس کی زیادتی ہو۔ اگر رات کے وقت کھانسی زیادہ ہو تو شہد کے ساتھ تھوڑا عرق لیموں دینے سے افاقہ ہوتا ہے۔ چونکہ اس مرض میں بہت سی دوسری پیچیدگیاں پیدا ہو جانے کا خطرہ ہوتا ہے اور بالخصوص ورم شش (آلہ آواز) پیدا ہو جایا کرتا ہے، اس لیے طبیب کے مشورے اور باقاعدہ نگرانی کی ضرورت ہے۔ (۱)

#### (4) کالی کھانسی / شہیقہ

(Whooping Cough)

کالی کھانسی بچوں کا ایک نہایت متعدی اور خطرناک مرض ہے۔ ناواقفیت کی وجہ

(۱) محمد رشید، پروفیسر، ڈاکٹر: بچوں کی بیماریاں اور علاج (طب نبوی ﷺ کے حوالے سے) ص: ۲۰۲، ۲۰۳

سے بعض والدین اسے ایک غیر معمولی چیز سمجھ کر ضروری احتیاط سے غافل رہتے ہیں۔ درحقیقت زمانہ شیرخواری میں بچے کے لیے مہلک امراض خسرہ اور کالی کھانسی کا بہت خطرہ رہتا ہے۔ لہذا ان کی چھوت سے بچنے کو حتی الامکان بچانا چاہیے۔ اگر کالی کھانسی کے مریض بچے کی چھوت کسی تن درست بچے کو لگ جائے تو اسے فوراً کالی کھانسی کا تحفظی ٹیکہ لگادینا چاہیے؛ تاکہ خدانہ خواستہ اگر اسے کالی کھانسی ہو جائے تو اس کی شدت زیادہ نہ ہونے پائے اور بچہ اس مرض کی مختلف پیچیدگیوں سے محفوظ رہے۔ بعض اوقات موسم گرما اور فصل بہار میں کالی کھانسی کی ایسی وبا پھوٹ پڑتی ہے کہ سارے گھر، مدرسہ اور محلہ بھر کے بچے اس میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

علامات:

یہ مرض زیادہ تر پہلے سال کی عمر میں ہوتا ہے۔ پانچ سال کی عمر تک زیادہ پایا جاتا ہے، مگر دس سال کی عمر کے بعد نسبتاً کم ہوتا ہے۔ خسرہ اور کالی کھانسی میں ایک طرح کا باہمی تعلق معلوم ہوتا ہے۔ چنانچہ ایک بچے میں جسے ان میں ایک مرض کی شکایت ہوئی ہو، دیر سویرا کثیر دوسرا مرض بھی نمودار ہو جاتا ہے۔ کساحتی بچوں میں بھی کالی کھانسی خاص طور پر عام ہوتی ہے اور اکثر اس کے بعد سِل ودق (تدرن) کا مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ پہلا درجہ: نزله وز کام:

کالی کھانسی کی ابتدا معمولی سردی، نزله وز کام، حرارت اور خفیف سی کھانسی کے ساتھ ہوتی ہے۔ حلق میں کسی قدر خراش ہوتی ہے۔ یہ ابتدائی درجہ عموماً دو تین ہفتے تک جاری رہتا ہے۔

دوسرا درجہ: مسلسل کھانسی کے دورے:

دوسرے درجے میں کھانسی دوروں کی نمایاں شکل اختیار کر لیتی ہے۔ ہر دورہ

مسلل مختصر کھانسی کے ساتھ شروع ہوتا ہے۔ کچھ دیر تک بچہ کھانستارہتا ہے اور بالآخر ایک لمبی آوازدار سانس اندر لے کر قے کر دیتا ہے، جس کے ساتھ گاڑھا لیس دار بلغم خارج ہوتا ہے۔ دورہ شروع ہوتے ہی بچہ والدین یا آس پاس والوں کو پکڑ لیتا ہے، یا کسی قریب کی چیز (کرسی وغیرہ) کو تھام کر سہارا لیتا ہے۔ اس کا چہرہ سرخ ہو کر پھولا ہوا معلوم ہونے لگتا ہے اور بالآخر کھانسی کا سلسلہ اس وقت ختم ہوتا ہے جب پکنا گاڑھا بلغم نکل کر خارج ہو جائے۔ دن رات میں ایسے کئی دورے ہوتے ہیں۔ کبھی دوروں کی شدت سے بچے کی نسیر پھوٹ پڑتی ہے۔ کبھی پیشاب خطا ہو جاتا ہے اور کم صورتوں میں آنکھوں کی جھلی (ملتحمہ) کے نیچے باریک رگوں کے جال کا خون نکل کر جم جاتا ہے۔ عموماً رات کو کھانسی زیادہ شدید اور تکلیف دہ ہوتی ہے۔ یہ درجہ ایک ماہ یا اس سے زیادہ عرصے تک قائم رہتا ہے۔

آخری درجہ: دوروں میں تخفیف:

بندرتج دورے ہلکے اور کم ہونے لگتے ہیں، گو کھانسی عرصہ دراز تک جاری رہ سکتی ہے۔ اگر کھانسی زیادہ طویل المدت ہو تو سسل ودق کی پیچیدگی کا شبہ ہو سکتا ہے۔ چھوٹے بچوں میں دوران مرض میں اکثر روم شش (ڈبہ) بھی پیدا ہو سکتا ہے، اور یہ ایک خطرناک اور مہلک چیز ہے۔ کبھی کبھی عام تشخ کے دورے بھی ہونے لگتے ہیں۔

علاج:

کالی کھانسی ایک خطرناک مرض ہے جو مہلک ہو سکتا ہے۔ مریض کو الگ کمرے میں رکھنا ضروری ہے، تاکہ دوسرے بچے چھوت سے محفوظ رہیں۔ دراصل مریض کے لیے دو ہوا دار کمرے مخصوص کر لینا چاہیے۔ جب مریض ایک کمرے میں ہو تو دوسرے کمرے کو کھلا رکھ کر اس میں بکثرت صاف ہوا آنے دینی چاہیے۔ صحیح تشخیص اور مناسب علاج مرض کے لیے نیز دوران مرض پیچیدگیوں کے سد باب کے لیے ماہر طبیب کا مشورہ اور نگرانی ضروری ہے۔ غذا ہلکی اور زود ہضم دینی چاہیے جو اس نوعیت کی ہو کہ حلق میں چھیر اور خراش پیدا نہ



کرے۔ قبض دور کرنا چاہیے اور روزانہ اجابت کا ہونا ضروری ہے۔ بچے کو سکون آرام سے رکھنا چاہیے۔ ہیجان، ضد اور غصے سے دورے زیادہ ہونے لگتے ہیں۔ کالی کھانسی اکثر دوسے آٹھ برس تک بچوں کو ہو جایا کرتی ہے۔ اس کو متعدی اور چھوت دار بیماری اور وبائی امراض میں شمار کیا جاتا ہے۔ اگر کھانسی ابتدا میں بچے کو پیدا ہو جائے تو پھر دوبارہ نہیں ہوا کرتی۔

اسباب:

غلیظ بلغم کے ہوا کی نالی میں شاخوں سے چٹ جانے اور معمولی کھانسی کے علاج میں بے توجہی کرنے سے یا اس شکایت کے بیمار کی چھوت لگنے سے یا کھانے پینے کے برتنوں اور دیگر مختلف صورتوں سے متعدی امراض کی طرح ہو جاتی ہے۔ کھانسی کا دورہ یا باری آنے سے پہلے گلے میں سرسراہٹ یا خراش محسوس ہوتی ہے۔ کھانسی اٹھتی ہے۔ نزلہ کے ساتھ خفیف بخار ہوتا ہے اور کھانستے کھانستے مریض بے دم ہو جاتا ہے۔ چہرہ سرخ یا نیلگوں پڑ جاتا ہے۔ آنکھیں ابھر آتی ہیں۔ کبھی بول و براز بھی خطا ہو جاتے ہیں۔ شدت مرض میں ناک یا کان سے خون نکلتا ہے۔ کھانستے کھانستے پھیپھڑوں میں سے ہوا خارج ہو کر منہ کا رنگ نیلا یا سیاہ ہو جاتا ہے اور جب زور سے دم اندر کی طرف کھینچتا ہے، تو مرغ کی بانگ کی سی آواز یا سیٹی کی سی صدا نکلتی ہے۔ اکثر قے ہو جاتی ہے۔ لیس دار رطوبت سفید بلغم جیسی خارج ہو کر نوبت مرض رفع ہو جاتی ہے۔ خفیف مرض میں دورہ مرض کے رفع ہونے کے بعد مریض بھلا چنگا معلوم ہوتا ہے۔ دورے اور نوبت کی کوئی تعداد مقرر نہیں ہوتی۔ خفیف مرض میں دن رات میں دو تین بار کھانسی اٹھتی ہے۔ شدت مرض میں ایک گھنٹہ میں چار بار کھانسی اٹھتی ہے۔ بہ نسبت دن کے رات کو کھانسی کی شدت ہوتی ہے۔ (۱)

(۱) محمد رشید، پروفیسر، اکثر: بچوں کی بیماریاں اور علاج (طب نبوی ﷺ کے حوالے سے) ص: ۲۰۱ تا ۲۰۸

## گردن توڑ بخار (5)

(Cerebro Spinal Fever)

تعارف:

یہ مرض دماغ کی اندرونی جھلیوں اور نخاعی پردوں میں ورم ہو جانے کے باعث ہوتا ہے۔ اس میں شدید بے ہوشی سے بخار ہوتا ہے۔ شروع میں تو بخار کے ساتھ آنکھیں سرخ ہو جاتی ہیں اور مریض غنودگی کے عالم میں رہتا ہے۔ کمر اور گردن میں تناؤ محسوس ہوتا ہے۔ جسم پر سیاہی مائل سرخ رنگ کے دھبے بن جاتے ہیں۔

علامات:

اس مرض کی نشانی یہ ہے کہ مریض کو شروع میں زکام ہوتا ہے پھر بخار، حلق میں ورم، کھانسی اور چھینکلیں بہت آتی ہیں۔ اس مرض میں کمر اور گردن پر تناؤ زیادہ ہوتا ہے۔ شدید بخار ہوتا ہے۔ غنودگی کی سی کیفیت میں مریض مبتلا رہتا ہے۔ بعض اوقات مریض کو زرد رنگ کی قے بھی آتی ہے۔

اسباب:

اس مرض کی خاص وجہ ایک جراثیم ہے جس کو انگریزی میں Meningococci کہتے ہیں۔ مریض کے کھانسنے یا لعاب دہن یا پھر سانس کے ذریعے یہ جراثیم تن درست بچے کی ناک میں پہنچ کر بذریعہ خون، دماغ اور نخاع کے پردوں میں پہنچ کر مرض کا موجب بنتے ہیں۔ (۱)

(1) محمد رشید، پروفیسر، ڈاکٹر: بچوں کی بیماریاں اور علاج (طب نبوی ﷺ کے حوالے سے) ص: ۱۱۳، ۱۱۴

# خناق وبائی

(Diphtheria)

یہ ایک شدید متعدی مرض ہے جس میں تالو، حلق اور حنجرے کے اندر ورم ہو کر ایک فاسد جھلی پیدا ہو جاتی ہے اور مریض کم زور ہو جاتا ہے۔

اسباب مرض (Causes):

اس مرض کا باعث ایک قسم کا خرد بینی کیڑا ہے جس کا اصطلاحی نام کلیفٹر بیسی لس (Klebsloeffler Bacillus) یا ڈفتھیریا بیسی لس (Diphtheria Bacillus) یا خناق وبائی کا کیڑا ہے۔ یہ کیڑا مریض کے متورم حلق کے فاسد جھلی میں نیز

اس کے ناک و منہ کی رطوبت میں پایا جاتا ہے۔ اس لیے مریض کا بوسہ لینے یا اس کے جھوٹے برتنوں میں کھانے پینے سے یا اس کے استعمال کردہ سامان سے اس کی چھوت دوسرے تندرست اشخاص کو لگ جاتی ہے۔ اکثر تیمارداروں اور معالج کو مریض کے گلے میں دوا لگاتے ہوئے اس مرض کی چھوت لگ جاتی ہے۔ مریض کے کمرے میں عرصہ تک اس چھوت کا اثر رہتا ہے۔ یہ مرض زیادہ تر 2 سے 15 برس کی عمر میں اور خصوصاً 2 سے 5 برس کی عمر میں ہوا کرتا ہے۔

علامات مرض (Clinical Features):

اس مرض کا زمانہ حضانت 2 سے 7 روز تک ہے۔ ابتداے مرض میں کابلی اور سستی ہوتی ہے۔ سر درد کرتا ہے۔ جی متلاتا ہے۔ ایک دو دست آ جاتے ہیں۔ کچھ غنودگی سی ہوتی ہے۔ گردن میں اکڑاؤ معلوم ہوتا ہے۔ ہلکا مگر کبھی تیز بخار ہو جاتا ہے۔ حلق میں سوزش

ہو کر آواز بھاری ہو جاتی ہے۔ تین چار روز کے بعد تالو اور حلق کے اندر ایک فاسد جھلی بنی شروع ہو جاتی ہے جو حجرہ یا زرخرہ کی طرف بڑھتی جاتی ہے۔ جھلی رنگت میں خاکستری، سیاہی یا زردی مائل اور خوب چسپاں ہوتی ہے اور مشکل سے اکھڑتی ہے۔ منہ سے رال ٹپکتی ہے اور بدبو آتی ہے۔ دم لینے اور نکلنے میں تکلیف ہوتی ہے۔ مریض گنگنا کر بولتا ہے۔ خون زہریلا ہو کر کمال بے چینی اور کم زوری ہوتی ہے۔ پیشاب میں البیومن خارج ہوتا ہے۔ پانچویں چھٹے روز فاسد جھلی علیحدہ ہو جاتی ہے، مگر کبھی حجرہ اور زرخرہ کے اندر اس قدر زیادہ جھلی بنتی ہے کہ سانس لینا محال ہو جاتا ہے۔ کبھی ناک یا منہ سے خون جاری ہو جاتا ہے۔ کبھی ہاتھ پاؤں شل ہو جاتے ہیں۔ کبھی ہڈیاں ہو جاتا ہے۔

مریض کے گلے کے مواد یا فاسد جھلی کا خورد بینی امتحان کرنے سے اس میں اس مرض کے خاص جراثیم معلوم ہوتے ہیں۔

حفظ ما تقدم (Prevention):

مریض کو تن درست اشخاص سے الگ رکھیں۔ اسے پنیسلین کا استعمال کرانے کے علاوہ 2 ہزار یونٹ انٹی ٹاکسین کا عضلاتی انجکشن لگائیں۔  
غذا (Diet):

مریض کو غذا ہلکی اور زود ہضم دیں۔ مثلاً دودھ، آش جو یا دودھ کو پیپ ٹونا نزد کر کے دیں۔ شوربا، مینٹی اور ایلیبیومن واٹر بھی دے سکتے ہیں۔ اگر مریض نگلنے میں دقت محسوس کرے تو پولی سلائی اس کے حلق میں ڈال کر اس کے ذریعے دودھ مریض کے معدے میں پہنچائیں۔ (۱)

(۱) پروین کمار، ڈاکٹر، پریکٹس آف میڈیسن، ص: ۱۱۶، ۱۱۷

(7) نمونیا

پھیپھڑہ کا ورم..... ذات الریہ

(Pneumonia)

یہ ایک چھوت دار مرض ہے، جس میں پھیپھڑے کی ساخت میں ورم ہو جاتا ہے اور ساتھ ہی شدید بخار بھی ہو جاتا ہے۔

اس مریض میں کبھی پھیپھڑے کا کوئی حصہ Lobe اور کبھی سارا پھیپھڑا اور کبھی دونوں پھیپھڑے متورم ہو جاتے ہیں۔ اگر ورم یا سوزش رفع ہو جائے تو خیر ورنہ سوزشی میں ہوا کا گزر نہیں ہو سکتا۔ اس حالت میں بھی اگر مرض رفع ہو جائے تو وہ سوزشی مادہ جذب ہو کر پھیپھڑا آہستہ آہستہ اپنی اصلی حالت پر آ جاتا ہے۔ ورنہ وہ گل کر مردار پڑ جاتا ہے۔

اسباب مرض (Causes):

اس مرض کا باعث ایک خرد بینی کیڑا ہے جسے فرنیکل کا کرم نمونیا، پنوموکوکس (Frankel) Pneumonia کہتے ہیں۔ اسے ڈاکٹر فرنیکل نے 1847ء میں دریافت کیا تھا۔ اس مرض کا سبب ایک اور قسم کا کرم بھی ہوتا ہے جسے فریڈ لینڈر کا کرم نمونیا (Fried Landers Pneumo Bacillus) کہتے ہیں۔ یہ جراثیم مریض کے تھوک اور بلغم میں بکثرت پائے جاتے ہیں اور شدت مرض میں مریض کے خون میں پائے جاتے ہیں۔ اس مرض کی چھوت بذریعہ تنفس مریض سے تن درست اشخاص میں سرایت کر جاتی ہے۔ یہ مرض اگرچہ ہر عمر میں ہوتا ہے، لیکن زیادہ تر نوجوانوں کو ہوتا ہے۔ غریب لوگ جنہیں زیادہ غذا نہیں ملتی، اس مرض میں زیادہ مبتلا ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ جن مقامات پر صفائی کی طرف مناسب توجہ نہیں دی جاتی، وہاں یہ مرض وبا کی صورت میں پھیلا کرتا ہے۔

## علامات مرض (Clinical Features):

زمانہ حضانت عموماً ایک سے دو روز تک ہوتا ہے۔ اس عرصہ میں طبیعت کسی قدر بے چین ہوتی ہے اور کچھ کم زوری محسوس ہوتی ہے۔ اس کے بعد لرزے سے بخار چڑھ جاتا ہے، جس کی حرارت 103 سے 105 درجہ تک ہوتی ہے۔ شام کی نسبت صبح کے وقت بخار کسی قدر خفیف ہو جاتا ہے، لیکن یہ آٹھ نوروز تک برابر چڑھا رہتا ہے۔ جلد نہایت گرم ہوتی ہے۔ سانس لیتے وقت ناک کے نتھنے پھول جاتے ہیں اور چوں کہ مرض دائیں طرف کے پھیپھڑے کے پینڈے میں ہو سکتا ہے؛ اس لیے اکثر دائیں طرف کے پستان کے نیچے یا بغل کے اندر دھیمادھیماد ہوتا ہے۔ لیکن اگر ساتھ ہی پھیپھڑے کے غلاف کا درم بھی ہو تو درد نہایت شدید ہوتا ہے جس سے سانس لینا، کھانا سنا اور بات کرنا دشوار ہو جاتا ہے۔ بیٹھنے کی حالت میں کھانسی سے زیادہ تکلیف ہوا کرتی ہے۔ لہذا اس کھانسی میں بلغم نہیں نکلتا اور اگر نکلے بھی تو بہت کم نکلتا ہے، لیکن ایک دو روز بعد خون کی آمیزش سے سرخی مائل بھورے رنگ کے چپکنے والا بلغم خارج ہونے لگتا ہے۔ بے چینی اور بے خوابی کی شکایت ہوتی ہے۔ شدت مرض میں ہڈیاں ہو جاتا ہے۔ مریض نہایت کم زور ہو جاتا ہے۔ زبان میلی ہوتی ہے۔ بھوک مرجاتی ہے۔ بار بار پیاس لگتی ہے۔ اکثر دونوں رخسار سرخ ہوا کرتے ہیں، لیکن جس طرف کا پھیپھڑا متورم ہو اس طرف کا رخسار زیادہ سرخ ہوتا ہے۔

## غذا (Diet):

مرض کے دوران مریض کو غذا کے طور پر صرف گائے کا دودھ دیں۔ چوزہ مرغ کا شوربا بھی دے سکتے ہیں۔ اگر دودھ سے پیٹ میں نفخ پیدا ہو جس سے تنگی بڑھ جائے تو دودھ میں سوڈا واٹر ملا کر پلائیں۔ انڈے کی سفیدی کا پانی بھی دے سکتے ہیں۔ (۱)

(۱) پروین کمار، ڈاکٹر، پریکٹس آف میڈیسن، ص: ۱۱۸ تا ۱۲۱

## تعارف:

ایڈز کا مرض وسطی افریقہ میں بندروں میں شروع ہوا۔ بعد میں مغربی ممالک کو اس مرض نے اپنی لپیٹ میں لے لیا۔ اب مشرق بھی اس کی زد میں آ گیا ہے۔ یہ خطرناک مرض ہے جو حاصل شدہ قوت مدافعت کی علامات کی کمی کا دوسرا نام ہے۔ یہ مرض Acquired Immunes Deficiency کا مخفف ہے۔ یہ جان لیوا مرض ہے۔ ابھی تک اس کا علاج دریافت نہیں ہے۔ کہتے ہیں کہ اس مرض کے وائرس جسم میں داخل ہو کر جسم کو کم زور کر دیتے ہیں۔ وزن میں کمی ہوتی رہتی ہے اور انسانی شکل بندروں کی شکل سے مماثل ہو جاتی ہے۔

ایڈز کے وائرس کو H.T.L.V یعنی Human T. Lymphocytes Virus Generalised Lymph Adimopathy Virus کا نام دیا گیا ہے۔

## علامات:

اس مرض میں مسلسل بخار رہتا ہے جو کسی بھی دوا سے نارمل نہیں ہوتا۔ اسہال آبی کا عارضہ ہو جاتا ہے۔ قرینہ چشم میں خون کے دھبے نمایاں نظر آتے ہیں۔ مریض کے چہرے اور جسم پر بے روئی اور واضح پھیکے پن کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ انسانی زبان لڑکھڑائے لگتی ہے۔ ہاتھوں اور پاؤں میں رعشہ کی کیفیت ہو جاتی ہے۔ چہرے کی ساخت بندروں کے مشابہ ہونا شروع ہوتی ہے اور جسمانی ساخت میں نمایاں تبدیلی رونما ہوتی ہے۔ قوت حافظہ بھی متاثر ہو جاتی ہے۔ معمولات زندگی کے عام کام بھی مریض کے لیے کرنے مشکل ہو جاتے ہیں۔ تھکن اور خستگی اعصاب عام ہوتی ہے۔ نسیان، رسولیوں، جملہ

لمفاوی گلیٹوں میں ورم کے امراض عام ہو جاتے ہیں۔

بچوں میں ایڈز کے اسباب:

بچوں میں ایڈز کے اسباب درج ذیل صورتوں میں ہوتے ہیں۔

✽ ایڈز سے متاثرہ ماں سے قبل از ولادت یعنی دوران حمل وائرس آنول نال

(Placentas) کے ذریعے مادر رحم سے جنین کے نو تشکیل جسم میں داخل ہو جاتا ہے۔

✽ شیر خوار بچوں میں وائرس کسی ایسی مریضہ کے دودھ سے بھی منتقل ہو جاتا ہے جو ایڈز

میں مبتلا ہو۔

✽ بڑے بچوں میں ہم جنس پرستی کی وجہ سے بھی یہ مرض ہو جاتا ہے۔

✽ ایڈز کے مریض کے استعمال شدہ سرنج (Syringe) کے بچے کو ٹیکہ لگانے سے۔

✽ مبتلا مریض یا نشہ کے عادی شخص کے خون کے بچے میں منتقلی۔

بڑوں میں ایڈز کے اسباب:

✽ ہم جنس پرستی (Salome) جنسی بے راہ روی۔

✽ نشہ آور ٹیکوں کا بکثرت استعمال۔

✽ مریض کے خون یا جسم کے دیگر سیالات کی منتقلی۔

✽ جنسی ہیجان پیدا کرنے والی بیرونی استعمال کی ادویات کا استعمال۔

✽ ہیپاٹائٹس بی (Hepatitis) کا انجکشن عرصہ تک لگواتے رہنا۔

علاج:

یوں تو اس مرض کا آج تک کوئی علاج دریافت نہیں ہوا، البتہ امریکی ڈاکٹروں

کی رائے میں 4-A Interleukin کے استعمال سے قوت مدافعت بڑھ جاتی ہے۔ اس

مرض کے بچاؤ کے لیے چند ایک تجاویز درج ذیل ہیں۔



- ✽ اگر کسی بچے (مریض) کے لیے تبدیلی خون کی ضرورت ہو تو کسی صحت مند قریبی رشتہ دار کا خون دیا جائے جو کسی قسم کی انفیکشن، یرقان اور سپائٹائٹس میں مبتلا نہ رہا ہو۔
- ✽ جن خواتین میں ایڈز کا مخصوص امتحان مثبت ہو وہ کسی بچے کو اپنا دودھ نہ پلائیں۔
- ✽ بڑے بچوں کو، ہم جنس پرستی کے عمل سے سختی سے روکا جائے۔
- ✽ صحت عامہ کے اصولوں پر سختی سے عمل کروایا جائے۔
- ✽ تمام مذہبی اور اخلاقی پابندیوں کی بچوں کو سختی سے پابندی کروائی جائے۔
- ✽ خوف خدا کی بچوں کو تلقین کی جائے۔ (۱)

## (۹) تپ دق (سل دق) (ٹی بی)

### تپ دق (Consumption) کا تعارف:

اس مرض میں بخار ہوتا ہے، کھانسی آتی ہے، خون اور پیپ آمیز بلغم خارج ہوتا ہے۔ ایک یا دونوں پھیپھڑوں میں قمرے یا غار پڑ جاتے ہیں اور مریض روز بروز لاغر ہوتا جاتا ہے۔ یہ ایک چھوت دار مرض ہے، جس کے سبب پاکستان میں ہر سال دو لاکھ انسان مر جاتے ہیں۔ اندازہ لگایا گیا ہے کہ یہاں ہر سال دس لاکھ انسان سل ریوی میں مبتلا پائے جاتے ہیں۔ جو لوگ تنگ مکانات میں بود و باش رکھتے ہیں اور ناقص غذا کھاتے ہیں وہ اس مرض میں زیادہ مبتلا ہوتے ہیں۔ اس مرض کا باعث ایک جرثومہ ہے، جسے مائیکوبیکٹیئریم ٹیوبریکولوسس کہتے ہیں۔ یہ جسم کے ہر حصے میں سرایت کر سکتا ہے اور کسی ساخت میں جم کر چھوٹی چھوٹی گانٹھیں اور دانے بنا دیتا ہے۔ جب دق کے جراثیم جسم میں داخل ہوتے ہیں تو

(۱) پروین کمار، ڈاکٹر، پریکٹس آف میڈیسن، ص: ۱۲۱

خون کے سفید ذرات یا کیسے اور ساخت کے ذروں حملی کیسے (Endothelial Cells) ان حملہ آور جراثیم سے مقابلہ کرنے کے لیے وہاں پہنچ کر ان کے گرد ایک قسم کا خول بنا لیتے ہیں اور جراثیم کو مزید نقصان پہنچانے سے روک دیتے ہیں۔ آہستہ آہستہ اس خول کی شکل ایک گانٹھ (Tubercle) کی مانند ہو جاتی ہے۔ اسی لیے اسے ڈاکٹری میں ٹیوبرکل اور طبی اصطلاح میں درن کہتے ہیں۔ اسی تعلق سے طب میں اسے تدرن کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔

ٹیوبریکولوسس ایک عام اصطلاح ہے جو مختلف اعضا کی سل پر بولی جاتی ہے۔ مختلف اعضائے ماؤفہ کے لحاظ سے اس کے مختلف نام ہیں۔ مثلاً

✽ جب پھیپھڑے مبتلائے مرض ہوں تو اسے سل ریوی (Phthisis) یا پلمونری ٹی بی کہتے ہیں۔

✽ جراثیم جسم کے تمام حصوں میں پھیل جائیں تو اسے سل عامہ (Miliary Tuberculosis) کہتے ہیں۔

✽ جب پردہ دماغ میں تبور سلیہ پیدا ہو جائیں تو اسے سرسام تلی (Tubercular Meningitis) کہتے ہیں۔

✽ جب گردن کے غدود مبتلائے مرض ہو جائیں تو اسے خنازیر یا گنٹھ مالا کہتے ہیں۔

✽ حجرہ میں جراثیم سل جاگزیں ہو جائیں تو اسے سل حجری کہتے ہیں۔

✽ پیٹ کے غدود مبتلائے مرض ہو جائیں تو اسے سل بطنی کے نام سے یاد کرتے ہیں وغیرہ۔

دق کے جراثیم کی دو بڑی قسمیں ہیں۔

1۔ جراثیم سل انسانی 2۔ جراثیم سل بقری

علامات کی شدت و خفت کے اعتبار سے اس مرض کی دو قسمیں ہیں:

1۔ سل شدید 2۔ سل مزمن

## شدید سِل (Galloping Consumption):

شدید سِل اصلی نمونیا کروپس نمونیا کے ساتھ واقع ہوا کرتی ہے۔ یہ مرض بہت شاذ ہے اور اکثر اس بات کا دریافت کرنا بھی مشکل ہوا کرتا ہے کہ پھیپھڑوں کا ایک حصہ یا زیادہ حصہ مبتلا ہے مرض ہو گئے عام طور پر پھیپھڑے کی ساخت چند ایک مقامات پر پیر کی شکل میں بدلی ہوئی پائی جاتی ہے جس سے گمان غالب ہوتا ہے کہ مرض سل پہلے سے موجود تھا۔ لیکن دونوں یا کم از کم ایک پھیپھڑے کا بہت سا حصہ جگر کی مانند سخت ہو جاتا ہے جیسا کہ اکثر اصلی نمونیا میں ہوا کرتا ہے۔

## علامات مرض (Clinical Features):

اس مرض کی علامات اصلی نمونیا جیسی ہوتی ہیں۔ چنناں چہ جاڑے سے بخار چڑھ جاتا ہے، تنگی تنفس ہوتی ہے، کھانسی کے ساتھ درد ہوتا ہے۔ نمونیا کی طرح زنگاری رنگ کا پلچا بلغم خارج ہوتا ہے جس میں بے شمار جراثیم سل ہوتے ہیں۔ حملہ مرض کے آٹھویں یا دسویں روز بحران ہو کر علامات میں تخفیف ہونے کی بجائے مرض کی وہی حالت باقی رہتی ہے یا اس سے بھی خراب تر ہو جاتی ہے۔ بلغم زردی مائل اور زیادہ پیپ دار خارج ہونے لگتی ہے، جس میں گلے ہوئے پھیپھڑے کے اجزا بھی پائے جاتے ہیں۔ بخار 101 سے 104 درجہ کا ہوتا ہے۔ کثرت سے پسینہ آتا ہے۔ مریض دو تین ہفتے یا کبھی 6 ہفتے میں مر جاتا ہے۔

## فروق الامراض (Differential Diagnosis):

اس قسم کی سل اور اصلی نمونیا کی علامات میں بہت مشابہت ہوتی ہے۔ فرق صرف اس قدر ہے کہ اس قسم کی سل میں حرارت کا اتار چڑھاؤ زیادہ ہوتا ہے اور بلغم میں جراثیم سل موجود ہوتے ہیں۔ نیز ماؤف پھیپھڑے کے اجزا جلد تر خارج ہونے لگتے ہیں۔

## سل مزمن (Chronic Phthisis).....

زیادہ تر مریض اسی قسم کی سل میں مبتلا ہوتے ہیں۔ اس قسم کی سل میں اکثر تو شروع ہی میں مزمن علامات پائی جاتی ہیں، لیکن کبھی شدید سل ایسی مزمن صورت اختیار کر لیتی ہے۔

### اسباب مرض (Causes):

اس مرض کی پیدائش کے بھی وہی اسباب ہیں جو شدید سل میں بیان کیے گئے ہیں۔ البتہ مسلول والدین کے بچے جو پیدائشی طور پر کم زور ہوتے ہیں وہ اس قسم کی سل میں زیادہ مبتلا ہوتے ہیں۔

یہ مرض مندرجہ ذیل طریقہ سے شروع ہوا کرتا ہے:

☆ اکثر تو یہ مرض پوشیدہ طور پر شروع ہوا کرتا ہے۔ چنانچہ بعض اوقات اس کی ابتدائی علامات ایسی خفیف ہوتی ہیں کہ ان کی چنداں پروا نہیں کی جاتی یہاں تک کہ مرض بڑھ کر زور پکڑ جاتا ہے۔

☆ کبھی یہ مرض زکام و کھانسی کی علامات سے شروع ہوا کرتا ہے اور کبھی پہلے ذات الجنب یا ورم حجرہ ہوتا ہے اور پھر مرض سل کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔

☆ کبھی یہ مرض اچانک خون تھوکنے سے شروع ہو جاتا ہے۔ چنانچہ پہلے مریض خون تھوکنے لگتا ہے یا کھانستے ہوئے اس کو چھوٹی سی خونی قے آ جاتی ہے اور اس کے بعد سل کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔

☆ کبھی گردن کے ماؤف غدود سے براہ عروق جاذبہ پھیپھڑوں میں مادہ سل منتقل ہو کر اس مرض کو پیدا کر دیتا ہے۔ یعنی پہلے کنٹھ مالا ہوتی ہے اور اس کے بعد پھیپھڑوں کی سل ہو جاتی ہے۔

☆ کبھی یہ مرض اس طرح سے شروع ہوتا ہے کہ پہلے کچھ عرصہ تک بدہضمی کی شکایت رہتی ہے۔ بھوک نہیں لگتی۔ متلی یا قے ہوتی رہتی ہے۔ دل دھڑکتا ہے۔ بعض نوجوان مریضوں کو عرصہ تک کم زوری خون (انیمیا) کی شکایت رہتی ہے اور مستورات کو ماہواری ایام میں کسی قسم کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے اور پھر مرض سل کی علامات نمودار ہوتی ہیں۔

### علامات مرض (Clinical Features):

اس مرض کی علامات کو چند درجوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

#### پہلا درجہ (First Stage):

ابتداء میں مریض پڑمرده اور اداس رہتا ہے۔ تھوڑی تھوڑی خشک کھانسی آتی ہے۔ سوتے جاگتے یا صبح کے وقت اور کھانا کھانے کے بعد چھاتی میں ہنسی کی ہڈی کے اوپر نیچے درد ہوتا ہے جس کی ٹیسس شانوں بلکہ پشت تک محسوس ہوتی ہیں۔ اگر ذات الجنب بھی اس کے ساتھ ہو تو درد شدید ہوتا ہے۔ کھانتے وقت درد کو شدت ہوا کرتی ہے۔ کبھی کھانا کھانے کے بعد کھانسی آنے سے قے بھی ہو جایا کرتی ہے۔ ہاضمہ خراب ہو جایا کرتا ہے۔ چرب اور روغن غذاؤں سے نفرت ہو جاتی ہے۔ دل دھڑکنے اور نبض تیز چلنے لگتی ہے۔ سانس پھول جاتا ہے۔ مریض کم زور ہوتا چلا جاتا ہے۔ پہلے تو خشک کھانسی آتی ہے پھر بلغم خارج ہونے لگتا ہے، جس میں خون کی آمیزش ہوتی ہے۔ کبھی بلغم کے ہمراہ بہت سا خون خارج ہو جاتا ہے۔ عموماً شام کے وقت مریض کو حرارت بھی ہو جایا کرتی ہے۔

#### دوسرا درجہ (Second Stage):

بھوک مرجاتی ہے۔ ہاتھ پاؤں کے تلوے جلتے ہیں۔ کھانسی زیادہ آنے لگتی ہے۔ صبح کو نیند سے بیدار ہونے پر کھانسی زیادہ آنے لگتی ہے اور بلغم زیادہ خارج ہونے لگتا ہے، جس میں پیپ ملی ہوتی ہے۔ اس بلغم کو پانی میں ڈالا جائے تو وہ تہ نشین ہو جاتا ہے۔

خرد بین سے دیکھا جائے تو اس میں جراثیم سل، پیپ اور بوسیدہ پھیپھڑے کے اجزا پائے جاتے ہیں۔ سانس لینے میں تکلیف ہوتی ہے۔ نبض تیز تیز چلتی ہے۔ اگر مرض ترقی پر نہ ہو تو بخار ہر وقت موجود نہیں ہوتا، بلکہ صرف شام کے وقت معمولی سردی لگ کر بخار ہو جاتا ہے۔ مرض کی ترقی کی صورت میں بخار لازمی ہوا کرتا ہے اور رات کو لڑنے سے تیز ہو جاتا ہے۔ صبح بخار اترنے پر بہت پسینہ آتا ہے۔ اس درجہ میں رخسار پر سرخی آ جاتی ہے جسے حمۃ الملق (Hectic Flush) کہتے ہیں۔

تیسرا درجہ (Third Stage):

اس درجہ میں علامات مذکورہ میں شدت آ جاتی ہے۔ پھیپھڑوں میں غار پڑ جاتی ہیں۔ صبح کھانسی زور سے آتی ہے۔ بلغم بکثرت خارج ہوتا ہے جس میں بہت زیادہ پیپ ملا ہوتا ہے۔ رات کو بخار تیز ہوتا ہے اور صبح پسینہ اس کثرت سے آتا ہے کہ مریض کا لباس اور بستر تر ہو جاتا ہے۔ طاقت جواب دے جاتی ہے۔ بال گر جاتے ہیں۔ ناخن سفید اور گول ہو جاتے ہیں۔ چھاتی اور پیٹھ پر داغ اور چھائیاں پڑ جاتی ہیں۔ زبان اکثر سرخ اور صاف رہتی ہے، لیکن بھوک ختم ہو جاتی ہے۔ کبھی قے اور کبھی دست آنے لگتے ہیں۔ مریض سوکھ کر ہڈیوں کا ڈھانچہ رہ جاتا ہے۔ ہاتھ پاؤں ورم کر آتے ہیں اور آخر انتہائی ضعف سے مریض مر جاتا ہے۔

ان تمام علامات مذکورہ کے باوجود مریض زندگی سے مایوس نہیں ہوا کرتا اور مرتے دم تک اس کے ہوش و حواس قائم رہتے ہیں۔

شروع میں اس مرض کی تشخیص مشکل ہوا کرتی ہے۔ البتہ اگر کسی نازک مزاج شخص کو خشک یا تر کھانسی یا بدہضمی وغیرہ ہو اور وہ روز بروز دہلا اور کم زور ہوتا چلا جائے تو اس مرض کا شبہ کرنا چاہیے۔

# سل ودق سے محفوظ رہنے کے لیے ضروری ہدایات

## (Instructions)

- ✽ اندھیرے، نم ناک اور غلیظ مکانات میں جہاں دھوپ اور ہوا کا گزر نہ ہو، رہائش نہیں رکھنی چاہیے۔ یاد رہے سورج کی روشنی اور تازہ ہوا اس مرض کے دشمن ہیں۔
- ✽ غذا لطیف اور زود ہضم کھائیں، کیوں کہ ناقص اور ناکافی غذا کے استعمال سے یہ مرض پیدا ہوا کرتا ہے۔ کھانے پینے میں بے اعتدالی سے بھی کام نہ لیں۔
- ✽ کثرت شراب خواری اور نشیلی چیزوں کے استعمال سے بھی پرہیز لازمی ہے، اس سے صحت عامہ خراب ہو کر مرض کے حملہ کے لیے راہ ہموار ہو جاتی ہے۔
- ✽ کثرت جماع، جلق اور اس قسم کی دوسری عادات بد سے دور رہیں۔
- ✽ بچپن کی شادی اور قریبی عزیزوں میں شادی بیاہ بھی مناسب نہیں۔
- ✽ رنج و غم، فکر و تردد سے ہمیشہ دور رہیں۔
- ✽ اس قدر دماغی یا جسمانی محنت نہ کریں جس سے تھکن پیدا ہو۔
- ✽ ہر شخص کو الگ سونا چاہیے اور بہت سے آدمیوں کو مل کر ایک کمرے میں نہ سونا چاہیے۔
- ✽ سانس ہمیشہ ناک کی راہ لیں۔ سانس جہاں تک ہو سکے، لمبی اور گہری لیں تاکہ ہوا پھیپھڑوں کے ہر حصہ میں پہنچ جائے۔ سوتے وقت منہ ڈھانپ کر نہ سونیں۔
- ✽ سونے کے کمرے کی کھڑکیاں اور ہوادان کھلے رکھیں تاکہ کمرے میں ہوا کی آمد و رفت رہے۔
- ✽ سونے کے کمرے میں کسی قسم کا دھواں نہ ہونا چاہیے۔ کمرے میں مٹی کے تیل کا دیا یا لیپ وغیرہ جلتا نہیں رہنا چاہیے۔

✽ کچا دودھ خصوصاً گائے کا کچا دودھ ہرگز نہ پیئیں۔ دودھ کو ہمیشہ جوش دے کر پینا چاہیے۔

✽ نیم پخت یا کچا گوشت ہرگز نہ کھائیں، بلکہ گوشت کو ہمیشہ خوب پکا کر کھائیں۔

✽ کھانا کھاتے وقت ہمیشہ ہاتھوں کو دھوئیں اور کلی کریں۔

✽ ملول یا تپ دق کے مریض کا جھوٹا کھانا ہرگز نہ کھائیں۔ اس کے مستعملہ برتنوں سے بھی پرہیز کریں۔

✽ مریض کے جھوٹے برتنوں کو ہمیشہ کھولتے ہوئے پانی سے دھونا چاہیے۔

✽ مریض کو ہمیشہ ایک الگ مکان میں رکھیں اور جہاں تک ممکن ہو تن درست اشخاص کو اس سے زیادہ خلا ملا نہیں کرنا چاہیے۔

✽ مریض سل و دق کے ساتھ بوس و کنار سے پرہیز کرنا چاہیے۔ نیز اس کے ساتھ نہیں چاہیے، بلکہ وہ جس کمرے میں سوئے اس کمرے میں بھی سونا نہیں چاہیے۔

✽ مسلول کے رومال کو جس میں اس کا بلغم ہو، جلا دینا چاہیے اور اگر اسے دھلوانا ہو تو کھولتے ہوئے پانی میں جوش دے کر مرکری لوشن میں تر کر کے صاف پانی سے دھلوانا چاہیے۔

✽ مریض کو ہدایت کی جائے کہ وہ جگہ جگہ تھوکتا نہ پھرے، کیوں کہ اس طرح مرض پھیلتا ہے۔

✽ اگر والدہ مسلول ہو تو اس کے بچے کو اس کا دودھ نہیں پلانا چاہیے، بلکہ کسی قوی اور صحت مند دایہ کا دودھ پلائیں۔ اگر دایہ کا انتظام نہ ہو سکے تو بکری، گدھی یا گائے کا دودھ پلائیں۔

✽ مستعدین سل کا کوئی ایسی ملازمت یا پیشہ اختیار نہیں کرنا چاہیے جس میں بند مکان میں بیٹھ کر کام کرنا پڑے، بلکہ ایسا پیشہ اختیار کرنا چاہیے جس میں کھلی ہوا میں یا چل پھر کر کام کرنا پڑے۔



## یرقان (11)

(Jaundice)

تعارف:

اس مرض میں مریض کا چہرہ اور آنکھیں زرد یا کبھی سیاہ ہو جاتے ہیں۔ بعض بچوں کو یہ مرض پیدائشی ہوتا ہے اور کبھی کبھی یہ ولادت سے دو تین روز میں ہو جاتا ہے۔

علامات:

مریض کے بدن، آنکھوں اور چہرے کا رنگ زرد ہوتا ہے۔ پیشاب بھی زردی مائل اور بدبودار ہوتا ہے۔

اسباب:

اکثر حاملہ عورت امراض جگر میں مبتلا ہو تو پیدائش کے وقت بچے کو یہ بیماری منتقل ہو جاتی ہے۔ اسی طرح دائم قبض رہتی ہو اور بد ہضمی کی شکایت ہو تو اس کا اثر نومولود پر ہوتا ہے۔ ایسے مرض کو یرقان اصغر کہتے ہیں۔ اگر رنگ سیاہ ہو تو اسے یرقان اسود کہتے ہیں، اور ایسا یرقان بچوں کو کم ہوتا ہے۔

پرہیز:

زچہ کو چکنی اشیا سے پرہیز کرنا چاہیے؛ کیوں کہ زچہ کے کھانے پینے کا اثر دودھ

پینے والے بچے پر بھی ہوتا ہے۔ (۱)

(۱) پروفیسر ڈاکٹر محمد رشید: بچوں کی بیماریاں اور علاج، ص: ۱۷۱

## ہیپاٹائٹس بی (12)

(Hepatitis - B)

ہیپاٹائٹس - بی سب سے خطرناک قسم ہے اور اس کی وجہ سے جگر کا فوراً فیل ہو جانا (Fulminant Hepatic Failure) بہت عام ہے۔ اس کے علاوہ سروسس (Cirrhosis) اور جگر کا کینسر بھی ہیپاٹائٹس بی وائرس کی وجہ سے بہت عام ہے۔

پھیلاؤ کا طریقہ (Mode of Spread):

- 1۔ خون دینے سے۔
  - 2۔ ایک سرنج کے بار بار استعمال کرنے سے (یہ سب سے زیادہ عطائی ڈاکٹروں اور جنرل پریکٹیشنرز حضرات کی وجہ سے ہوتا ہے۔
  - 3۔ ڈاکٹروں اور پیرامیڈیکل سٹاف کو مریض کے آپریشن کے دوران کٹ (Cut) لگ جانے سے یا خون کا نمونہ لیتے ہوئے سرنج کی سوئی لگ جانے سے ہیپاٹائٹس بی کے ہونے کا شدید خطرہ ہوتا ہے۔
  - 4۔ جنسی تعلقات سے بھی ہیپاٹائٹس بی پھیلتا ہے، کیوں کہ یہ لعاب دہن اور جنسی مواد میں بھی شامل ہوتا ہے۔
  - 5۔ ایک بلیڈ کو کئی لوگوں پر استعمال کرنے سے یا ایک ریزر سے بار بار شیو کرنے سے۔
  - 6۔ حجام دوسرے لوگوں میں ہیپاٹائٹس بی پھیلاؤ کا باعث بن رہے ہیں۔
  - 6۔ ماں سے بچے میں ہیپاٹائٹس بی منتقل ہو جاتا ہے۔
- شرح (Incidence):

ہمارے ملک میں اس بیماری کی شرح بہت زیادہ ہے۔ جگر کی بیماریوں میں سب

سے عام بیماری یہی ہے۔ اسے عرف عام میں کالایرقان بھی کہا جاتا ہے۔ یہ ہمارے ملک کا سب سے بڑا صحت کے حوالے سے مسئلہ ہے۔

کیرئیر حالت (Carrier State):

اس بیماری میں بہت سے مریض بالکل ٹھیک ہوتے ہیں مگر ان کے اندر جراثیم موجود ہوتا ہے۔ انہیں (Carrier) کہا جاتا ہے، کیوں کہ یہ دوسرے صحت مند لوگوں کو بیماری پھیلا سکتے ہیں اور ہیپاٹائٹس بی کی ہمارے ملک میں بڑھنے کی سب سے بڑی وجہ یہی ہے۔ پاکستان میں 10 سے 15 فیصد لوگ کیرئیر ہیں جو دوسروں میں بیماری پھیلا رہے ہیں۔

کراٹک ہیپاٹائٹس بی (Chronic Hepatitis-B):

جب ایک دفعہ مریض کو ہیپاٹائٹس بی ہو جاتا ہے تو پھر یہ کئی شکلیں تبدیل کر سکتا ہے یا تو یہ مریض کو زیادہ نقصان نہیں پہنچاتا اور مریض کیرئیر بن جاتا ہے۔ اس کے علاوہ 25 فیصد مریضوں بیماری بڑھی چلی جاتی ہے جس کی وجہ سے جگر کی سوزش ہو جاتی ہے اور جگر بڑھ جاتا ہے۔ اس سے اگلا مرحلہ جگر کے سکڑنے کا ہے جسے سرکس (Cirrhosis) کہتے ہیں اور تیسرا مرحلہ جگر کے کینسر کا ہے۔ تقریباً 10 سے 15 فیصد مریض جن میں جراثیم بڑی تیزی سے بڑھتا ہے، ہر سال خود بہ خود ٹھیک ہو جاتے ہیں اور ان میں جراثیم بڑھنا بند کر دیتا ہے۔ گزشتہ سطور میں بطور نمونہ چند بیماریوں کا تذکرہ کیا گیا ہے، مگر نہ امراض کی فہرست اتنی طویل ہو چکی ہے کہ ہر ایک کا احاطہ کرنا اگر ناممکن نہیں تو مشکل ضرور ہے۔ لیکن مذکورہ بیماریوں کا اثر ہمارے معاشرے پر بہت زیادہ ہے، لہذا صرف اسی پر اکتفا کیا گیا۔ ان مذکورہ امراض سے بچاؤ کے لیے نجلی سطح کے ہسپتالوں، شفا خانوں وغیرہ میں بچوں کے لیے حفاظتی ویکسین کی سہولت مفت دستیاب ہے۔

## ڈینگی وائرس اور مچھر

قرآن پاک میں اللہ تبارک و تعالیٰ نے مچھر کا ذکر ان الفاظ سے کیا ہے۔  
ترجمہ: ہاں! اللہ ہرگز اس سے نہیں شرماتا کہ مچھر یا اس سے بھی حقیر تر کسی چیز کی تمثیلیں  
دے۔ جو لوگ حق بات کو قبول کرنے والے ہیں وہ انہی تمثیلوں کو دیکھ کر جان لیتے ہیں کہ یہ  
حق ہے۔ (۱)

احادیث مبارکہ میں ہے کہ اللہ تعالیٰ نے مچھر جیسی حقیر مخلوق کو ایک عذاب کے  
طور پر اپنے وقت کے ایک ظالم و جابر حکمران عمرو بن عبد مناف کو عذاب کی طرح اس کی ہلاکت کا  
بندوبست کیا۔

موجودہ دور میں مچھر کم از کم دو بڑی بیماریوں کو پھیلانے کا ذریعہ بنا ہوا ہے، جس کی  
ہلاکت آفرینی سے پوری دنیا لرزہ بر اندام ہے، ملیریا اور ڈینگی بخار۔ عالمی سطح کے بڑے  
مسائل میں یہ دونوں بیماریاں شامل ہیں جن کی وجہ سے ہر سال لاکھوں انسانی جانیں ضائع  
ہو رہی ہیں۔ پاکستان میں ملیریا پہلے سے ایک موذی مرض کے طور پر موجود ہے جو خاص  
طور پر بچوں کی ہلاکت کا بڑا سبب ہے۔ اب ڈینگی بخار بھی انسانی جانوں کے لیے ایک  
بڑے خطرے کے طور پر سامنے آچکا ہے۔ اس سال پنجاب میں خاص طور پر اس کے  
ہزاروں مریض تشخیص ہو چکے ہیں۔ لاہور میں اس نے ایک وبائی شکل اختیار کر لی ہے اور  
سینکڑوں قیمتی جانیں ضائع ہو چکی ہیں۔ اس لیے ضروری ہے کہ علمائے کرام عوام کو بتائیں  
کہ وہ کیا ایسے اقدامات کریں جن سے مچھروں کی افزائش روکی جاسکے اور اس طرح قیمتی

(۱) القرآن الکریم: سورۃ البقرۃ، آیت رقم: ۲۶

انسانی جانیں بچائی جاسکیں۔ ہر سال موسمی لحاظ سے مارچ، اپریل اور ستمبر، اکتوبر کے مہینے جن میں بارشیں ہوتی ہیں، مچھروں کی افزائش کے لیے موزوں ہوتے ہیں۔ ان مہینوں میں اگر حکومت کے بلدیاتی ادارے عوام کے تعاون سے مؤثر اقدامات کریں تو یقیناً ہم ان بیماریوں کا خطرہ خواہ تدارک کر سکتے ہیں جو مچھروں کے ذریعے پھیلتی ہیں۔ اس کے علاوہ دیگر وبائی امراض بھی ہیں، جس سے تحفظ اور اس کا بروقت علاج کرنا ضروری ہے۔ مثلاً ہیپاٹائٹس کی تمام اقسام، ایڈز وغیرہ۔

## صحت کے حوالے سے شعور و بیداری میں علماء دین کا کردار

ہمارے ملک میں مساجد اور مدارس جیسے اداروں کو ہمیشہ سے قدر کی نگاہ سے دیکھا جاتا ہے۔ یہ ادارے جہاں دینی تعلیم کی ترویج میں دن رات مصروف ہیں وہاں پر دنیاوی معاملات میں بھی ان پر اعتماد کیا جاتا ہے۔ ان اداروں سے وابستہ علماء دین مدارس میں تدریسی سرگرمیوں کے علاوہ مساجد میں بھی قرآن عظیم کی تعلیم دیتے ہیں۔ نماز پڑھاتے ہیں۔ جمعہ، عیدین اور دوسرے اہم موقعوں پر وعظ فرماتے ہیں۔ بچوں کی پیدائش کے فوراً بعد ان کے کان میں اذان دینے کی سعادت عام طور پر انہیں کے حصے میں آتی ہیں۔ ان گوناگوں مصروفیات کی بناء پر مقامی آبادی کے ساتھ ان کا براہ راست رابطہ بنتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ مقامی آبادی کا ایک بڑا حصہ ذاتی، خاندانی اور معاشرتی نوعیت کے مسائل میں مشورہ کے لئے علماء دین کے پاس حاضر ہوتا ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ان اداروں کی اہمیت میں روز بروز اضافہ ہو رہا ہے۔ نئے مساجد اور مدارس آباد ہو رہے ہیں اور نئی نسل ان کی طرف تیزی سے راغب ہو رہی ہے۔

مساجد، مدارس اور علماء دین کی اہمیت کے پیش نظر ان سے بجا طور پر توقع کی جاسکتی ہے کہ وہ صحت، تعلیم اور امن کے فروغ اور دوسرے اہم معاشرتی مسائل کے حل میں ایک قائدانہ کردار ادا کریں گے۔ ان کے پاس مساجد جیسے مقتدر و مقدس ادارے موجود ہیں جنہیں بڑی آسانی کے ساتھ سماجی مسائل پر شعور کی بیداری کے لیے استعمال میں لایا جاسکتا ہے۔ وہ جہالت کے خاتمہ، صحت کے فروغ، صفائی کی اہمیت، بیماریوں سے بچاؤ اور

دیگر اہم امور پر قرآن و سنت کے دائرہ کار کے اندر رہتے ہوئے عوام الناس میں شعور پیدا کر سکتے ہیں۔ اگرچہ علماء دین کو اپنے اس کردار کا ادراک پہلے سے بڑھ کر ہے لیکن بعض اوقات ان کو وہ ماحول نہیں ملتا جس میں وہ ان تمام امور پر عوام الناس کی بھرپور رہنمائی کر سکیں۔ ہمارے اکثر علماء دین کو ان اہم مسائل پر معلومات پہنچانے کی بھی بہت کم کوشش کی گئی ہے۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ ایک صحت مند پاکستان کے خواب کو شرمندہ تعبیر بنانے کے لیے ان کی توانائیوں سے استفادہ کیا جائے۔ ان کو اپنا معاشرتی کردار احسن طریقے سے نبھانے کے ان کی تربیت کا اہتمام ہو۔ ان کو عصری مسائل پر معلومات بہم پہنچانے کا ایک اچھا انتظام ہو اور حکومتی اور دوسرے اداروں سے روابط کے لیے ایک طریقہ کار کا تعین ہو۔ یہی اقدامات آگے چل کر ایک درخشندہ اور تابناک مستقبل پر منبج ہوں گے۔ مذہبی رہنماؤں کا بنیادی کام مسلمانوں کو اسلامی تعلیمات سے آگاہ کرنا اور مذہبی اقدار کی روشنی میں ان کی تربیت کے لیے کام کرنا ہے۔ اسی تناظر میں یہ بات ان کے پیش نظر رہنی چاہیے کہ صحت مند دماغ اسلامی تعلیمات کو زیادہ بہتر انداز میں سیکھ سکتے ہیں۔

مذہبی رہنما کیا کردار ادا کر سکتے ہیں:

- ۱۔ عوام الناس کی رائے پر اثر انداز ہو سکتے ہیں۔
- ۲۔ عوام کو سماجی مسائل کے حوالے سے مصدقہ معلومات کی فراہمی میں ایک بھرپور کردار ادا کر سکتے ہیں۔
- ۳۔ سیاسی رویوں، آراء، پالیسیوں اور قوانین پر اثر انداز ہو سکتے ہیں۔
- ۴۔ سماجی مسائل کے حل کے لیے قرآن و سنت کی روشنی میں لوگوں کی رہنمائی کر سکتے ہیں۔
- ۵۔ مقامی وسائل کو سماجی کے حل کے لیے بروئے کار لاسکتے ہیں۔

- ۶۔ عوام الناس کو سماجی مسائل کے حل کے لیے تیار کر سکتے ہیں۔
- ۷۔ نجلی سطح سے لے کر قومی سطح کے اقدامات کے لیے رائے عامہ ہموار کر سکتے ہیں۔
- ۸۔ صحت، تعلیم اور دوسرے سماجی مسائل کے حوالے سے لوگوں میں بیداری پیدا کر سکتے ہیں۔

۹۔ روئے زمین پر اللہ کی محبت کے روحانی نمائندوں کی حیثیت سے عوام الناس کو ایک دوسرے کے ساتھ تعاون کی طرف راغب کر سکتے ہیں۔ معاشرے سے ہر قسم کی تفریق کے خاتمے اور اسلامی تعلیمات کی عملی صورت دکھا سکتے ہیں اور کمزور اور بیماروں کے ساتھ ہمدردی اور احسان کے اصولوں کا پرچار کر سکتے ہیں۔

دینی رہنماؤں کی ذمہ داریاں:

۱۔ بنیادی حقائق کے تناظر میں عوام الناس کو سماجی مسائل کے حل کی طرف راغب کریں۔

۲۔ اُن کو بتائیں کہ صحت کتنی اہم ہے اور کس طرح اس کا تحفظ ممکن ہے۔

۳۔ کلیدی حیثیت کی وجہ سے دینی رہنما ملک کے مقتدر حلقوں سے اس عہد کا مطالبہ کریں کہ وہ عوام الناس کی خدمت کرتے ہوئے صحت کی ذمہ داری قبول کر لیں۔

۴۔ دینی مدارس میں درس و تدریس کے دوران صحت کو موضوع بحث بنائیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ تبادلہ خیال کے نتیجے میں ہونے والا رد عمل رحم دلی کی انسانی اور روحانی اقدار کے ساتھ ساتھ سماجی ضروریات پر پورا اترتا ہو، مذمت کے بجائے حمایت اور مفاہمت پر زور دیتا ہو۔

۵۔ خطبات، نماز، دینی اجتماعات اور تحریری اور زبانی خطابات میں ایسی زبان استعمال کریں جو مفاہمت اور رحم دلانہ جذبات کی غمازی کرے۔



۶۔ آبادی کے مختلف طبقات میں صحت کے تحفظ کے لیے کام کرنے، اچھی عادات کے بارے میں معلومات کے تبادلے، مجالس منعقد کرنے، حاصل ہونے والے نتائج کو دستاویزی شکل دینے، روحانی اور جسمانی دونوں ردعمل جاننے کے لیے عقائد پر مبنی یا باہمی رابطے کی دینی تنظیمیں قائم کریں یا پہلے سے موجودہ تنظیموں سے تعاون کریں۔

۷۔ صحت کی اہمیت کو تسلیم کرتے ہوئے دینی حلقوں میں بچوں کے لیے منعقدہ تقریبات، دیگر مواقع پر اسلامی تعلیمات کی روشنی میں صحت سے متعلق رائے عامہ کو ہموار کریں۔

۸۔ حکومت کی جانب سے صحت، تعلیم، مشاورت، دیکھ بھال اور دیگر کاموں کے لیے مخصوص بجٹ کے متعلق معلومات حاصل کر کے اس میں اضافے کا مطالبہ کریں۔

۹۔ بحیثیت دینی رہنما جہاں تک ممکن ہو سکے، صحت کے بارے میں ایک رہنما بن جائیں اور سوچیں کہ اپنے رتبے اور اختیار کو استعمال میں لاتے ہوئے، اپنے رویے، زبان اور عمل کے ذریعے کس قدر موثر کام کر سکتے ہیں۔

۹۔ نماز کے اجتماعات، خطبات اور دینی اجلاسوں کے موقع پر نیز شادی بیاہ، تجہیز و تکفین، بچوں کی پیدائش سے متعلق تقریبات، دینی اداروں میں داخلے کی تقریب کے دوران، ملی تہواروں کی تقریبات کے مواقع پر صحت کی اہمیت اجاگر کریں۔

۱۱۔ شادی بیاہ اور نکاح کے موقع کے دوران قرآنی تعلیمات کی روشنی میں شادی کی تقریب کے شرکاء کو بڑی حکمت کے ساتھ ماں اور بچے کی صحت کے موضوع پر بات کریں۔

۱۲۔ ماں اور بچے کے مسائل پر فکر مند مقامی، غیر سرکاری، سرکاری اور کاروباری گروپوں کے درمیان معاشرے کی سطح پر تعاون کی فضاء قائم کرنے کی حوصلہ افزائی کریں۔

دینی رہنماؤں کے لیے تجویز کردہ مزید سرگرمیاں:

- ۱۔ نمازوں، خطبات، تقاریر اور انتظامی اور دعوتی اجتماعات میں ماں اور بچے کی موضوعات کا اضافہ کریں۔
- ۲۔ سماجی ورفاہی کام کرنے والی تنظیموں کے لیے دینی تعلیمات کی روشنی میں تربیت کا انتظام کریں۔ مقامی سطح پر تعاون کے دیگر ذرائع تلاش کریں۔
- ۳۔ صحت کے حوالے سے نوجوانوں، عورتوں اور ان کے لیے کام کرنے والے امدادی اور ورفاہی اداروں کی تشکیل کی حوصلہ افزائی کریں۔
- ۴۔ صحت کی سلسلے میں اتفاق رائے اور ایک مربوط اور موثر رد عمل حاصل کرنے کے لیے قومی اور مقامی قائدین کے ساتھ مل کر اس موضوع سے متعلق مسائل پر آواز اٹھائیں۔
- ۵۔ عوام الناس کو اسلامی تعلیمات پر مبنی پیغامات اور انتہائی ضرورت مند علاقوں کے لیے حمایت کو مربوط بنانے کے لیے قومی، غیر سرکاری اور بین الاقوامی امدادی اداروں کی قرآن و سنت کی روشنی میں مشورہ فراہم کریں۔
- ۶۔ اگر ممکن ہو تو صحت کے تحفظ پر مبنی اخباری بیانات جاری کریں۔ نیز ریڈیو اور ٹیلی وژن پر اپنے تقاریر کے دوران اس موضوع کے متعلق اظہار خیال کریں۔
- ۷۔ اگر ممکن ہوں تو صحت کے حوالے سے اخبارات کے مدیروں کو خط لکھیں یا دینی رسائل و جرائد کے ساتھ ساتھ قومی پریس کے لیے مضامین تحریر کریں۔
- ۸۔ اپنی ہر تقریر اور خطاب میں عوام کو ترغیب دیں کہ وہ روزمرہ کے مسائل میں صحت کو اہم مقام دیں۔ (بحوالہ سہ ماہی سلام)

